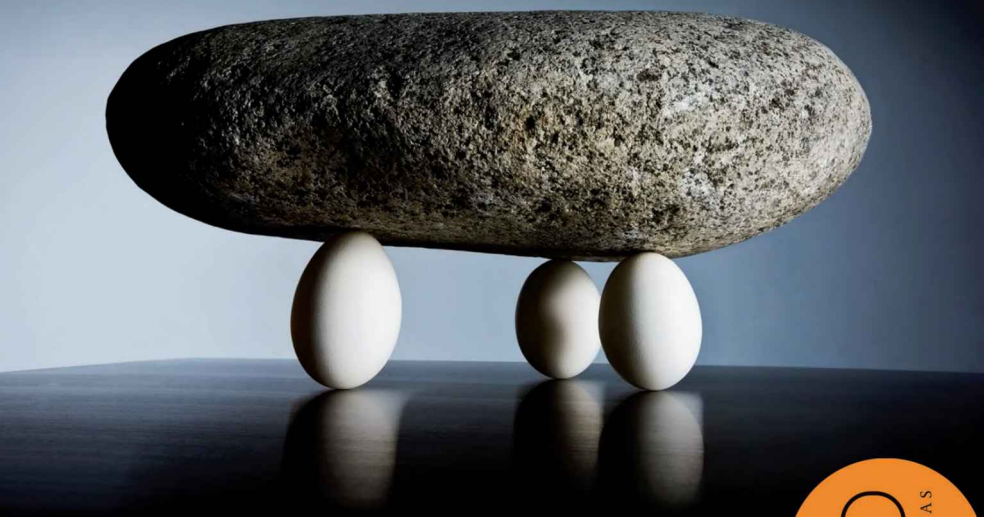
JONAS SALZGEBER

CĂRTICICA STOICISMULUI

SFATURI DE ÎNȚELEPCIUNE CA SĂ DEVENIM PUTERNICI, ÎNCREZĂTORI ȘI CALMI



HUMANITAS PRACTIC

book HUMANITAS

Jonas Salzgeber este, alături de fratele său, Nils Salzgeber, fondatorul website-ului NJlifehacks.com, unde scrie articole privind dezvoltarea personală. Scopul său este să-i ajute pe oameni să-şi realizeze potenţialul – să fie mai eficienţi, mai organizaţi, mai înţelegători, mai atenţi la ce se întâmplă în jur – cu ajutorul filozofiei antice şi al informaţiilor pe care ni le oferă ştiinţa modernă.

JONAS SALZGEBER

CĂRTICICA STOICISMULUI

SFATURI DE ÎNȚELEPCIUNE CA SĂ DEVENIM
PUTERNICI, ÎNCREZĂTORI ȘI CALMI

Traducere din engleză
de George Chiriță

HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactor: Iulia Grigore
Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
DTP: Corina Roncea, Dan Dulgheru

Jonas Salzgeber
The Little Book of Stoicism: Timeless Wisdom to Gain Resilience, Confidence, and Calmness
Copyright © 2019 by Jonas Salzgeber
All rights reserved.

Acest e-book este protejat de legea drepturilor de autor. Reproducerea sa integrală sau parțială, multiplicarea sa prin orice mijloace și sub orice formă, punerea sa la dispoziție publică pe internet sau în rețele de calculatoare, stocarea temporară sau permanentă pe diverse dispozitive sau în sisteme care permit recuperarea informației, gratuit sau în scop comercial, precum și alte fapte similare, fără permisiunea scrisă a editurii reprezintă o încălcare a legislației privind protecția dreptului de autor și se pedepsesc conform legilor în vigoare.

© HUMANITAS, 2020, pentru prezenta versiune românească (ediția digitală)

ISBN 978-973-50-7034-2 (pdf)

EDITURA HUMANITAS
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51
www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro
Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro
Comenzi telefonice: 0723.684.194

Cuprins

Introducere 11

PARTEA I: CE ESTE STOICISMUL

1. Promisiunea filozofiei stoice 21
Exersați arta de a trăi: Deveniți războinici-filozofi 22 Promisiunea nr. 1: Eudaimonia *24 Promisiunea nr. 2: Puterea emoțională 26 Stăpânirea emoțiilor apăsătoare (≠ Renunțarea la emoții) 28 Practicați stoicismul și deveniți mai calmi 31*

2. O lecție rapidă de istorie 34
Cei mai importanți filozofi stoici 37 Seneca cel Tânăr (cca 4 î.Cr. – 65 d.Cr.) 38 Musonius Rufus (cca 30 d.Cr. – cca 100 d.Cr.) 39 Epictet (cca 55 d.Cr. – cca 135 d.Cr.) 40 Marcus Aurelius (121 d.Cr. – 180 d.Cr.) 41

3. Triunghiul fericirii stoice 43
Triunghiul fericirii stoice în câteva cuvinte 44 1. Trăiți în acord cu areté*: Manifestați-vă sinele cel mai înalt în fiecare moment 47 Desăvârșirea potențialului nostru natural 49 Cele patru virtuți cardinale 53 Caracterul este mai important decât frumusețea 57 Iubirea stoicilor pentru semeni: Acționați pentru binele comun 59 2. Concentrați-vă pe ce*

puteți controla: Acceptați ce vi se întâmplă și adaptați-vă oricărei situații 62 Arcașul stoic: Concentrați-vă asupra activității în sine 65 Acceptarea stoică: Bucurați-vă de călătorie, sau veți fi luați cu forța 68 Lucrurile bune, lucrurile rele și lucrurile indiferente 73 Și la poker, și în viață putem câștiga indiferent de cărțile pe care le-am primit 76 3. Asumați-vă responsabilități: Dați binele la iveală 77 Libertatea alegerii 80 Mintea ne face bogați chiar și în exil 84 Neliniștiți, sau invincibili: Depinde de noi 86

4. „Inamicul": Emoțiile negative care vă stau în cale 90
Ne dorim ce este dincolo de controlul nostru 94 Ne lipsește vigilența și ne lăsăm conduși de impresii 96

PARTEA II: 55 DE EXERCIȚII STOICE

5. Cum practicăm stoicismul? 103
Pregătiți-vă 105 Fiți vigilenți 106 Întăriți-vă autodisciplina 107 Nu spuneți că sunteți filozofi 108

6. Exerciții pregătitoare 110
Exercițiul nr. 1: Arta stoică a acceptării: Primiți și înțelegeți orice ar veni către voi 111 Exercițiul nr. 2: Acționați păstrând mereu o clauză 114 Exercițiul nr. 3: Ce vă stă în cale devine calea 116 Exercițiul nr. 4: Amintiți-vă că totul este trecător 118 Exercițiul nr. 5: Contemplați-vă propria moarte 120 Exercițiul nr. 6: Considerați că totul este împrumutat de la Natură 122 Exercițiul nr. 7: Vizualizarea negativă: Anticiparea evenimentelor neplăcute 124 Exercițiul nr. 8: Disconfortul voluntar 126 Exercițiul nr. 9: Pregătiți-vă pentru ziua care stă să înceapă: Rutina de dimineață a stoicilor 128 Exercițiul nr. 10: Recapitulați ziua care a trecut: Rutina de seară a stoicilor 130 Exercițiul nr. 11: Adoptați un model: Înțeleptul stoic 133 Exercițiul nr. 12: Aforismele stoice: Țineți-vă „armele" la îndemână 135 Exercițiul nr. 13: Jucați-vă bine rolul primit 136 Exercițiul

nr. 14: Eliminați ce nu este esențial 138 Exercițiul nr. 15: Uitați de faimă 140 Exercițiul nr. 16: Trăiți simplu, minimalist 141 Exercițiul nr. 17: Redeveniți stăpâni pe timpul vostru: Renunțați la știri și la pierderea de vreme 144 Exercițiul nr. 18: Câștigați acolo unde contează 146 Exercițiul nr. 19: Învățați mereu, ca un student 148 Exercițiul nr. 20: Ce aveți de arătat după atâția ani de viață? 150 Exercițiul nr. 21: Faceți ce aveți de făcut 152

7. Exerciții pentru situații concrete: Ce să faceți în momentele dificile ale vieții 155
Exercițiul nr. 22: Etichetările ne afectează 156 Exercițiul nr. 23: Cum să înfruntați suferința 157 Exercițiul nr. 24: Alegeți curajul și calmul în locul mâniei 160 Exercițiul nr. 25: Învingeți frica prin rațiune și pregătire 162 Exercițiul nr. 26: Dați vina pe așteptările voastre 165 Exercițiul nr. 27: Durerea și provocările: Oportunități pentru virtute 167 Exercițiul nr. 28: Jocul echilibrului 169 Exercițiul nr. 29: Mentalitatea antimarionetă 171 Exercițiul nr. 30: Viața e făcută să fie grea 173 Exercițiul nr. 31: Ce ne macină aici *și* acum*? 175 Exercițiul nr. 32: Fiți recunoscători pentru ce aveți 178 Exercițiul nr. 33: Adaptați-vă perspectiva 179 Exercițiul nr. 34: Adoptați o vedere de ansamblu 181 Exercițiul nr. 35: Sunt aceleași lucruri dintotdeauna 183 Exercițiul nr. 36: Carnea este de fapt un animal mort: Observați cu obiectivitate 184 Exercițiul nr. 37: Evitați acțiunile pripite: Testați senzațiile 186 Exercițiul nr. 38: Faceți bine, fiți buni 189*

8. Exerciții pentru situații concrete: Cum să vă stăpâniți când alții vă provoacă 192
Exercițiul nr. 39: Suntem cu toții părți ale aceluiași corp 193 Exercițiul nr. 40: Nimeni nu greșește dinadins 195 Exercițiul nr. 41: Descoperiți-vă defectele 197 Exercițiul nr. 42: Iertați-i și iubiți-i pe cei care greșesc 198 Exercițiul nr. 43: Mai bine să vă fie milă de cel care greșește decât să-l învinuiți 200 Exercițiul nr. 44: Bunătatea înseamnă putere 202

Exercițiul nr. 45: Cum să faceți față insultelor 203 Exercițiul nr. 46: La antrenamente ne mai și lovim 206 Exercițiul nr. 47: Nu îi abandonați pe alții, și nici pe voi înșivă 208 Exercițiul nr. 48: Cu un preț neînchipuit de mic vă cumpărați seninătatea 210 Exercițiul nr. 49: Puneți-vă în locul altora 212 Exercițiul nr. 50: Alegeți-vă cu înțelepciune prietenii 214 Exercițiul nr. 51: Nu-i judecați pe ceilalți 216 Exercițiul nr. 52: Faceți bine, nu vă mulțumiți doar să nu faceți rău 218 Exercițiul nr. 53: Spuneți doar ce nu trebuie să rămână nespus 220 Exercițiul nr. 54: Ascultați cu intenția de a înțelege 222 Exercițiul nr. 55: Conduceți prin puterea exemplului 223

Mulțumiri 227
Bibliografie selectivă 229
Vreți mai mult? 231

Puterea filozofiei

*E neînchipuită forţa cu care filozofia respinge orice lovitură a sorţii. Săgeţile nu se înfig în trupul ei: e bine apărată şi-i puternică. Unele-şi încetinesc zborul şi nu-i ating decât, ca-n joacă, pulpanele largi ale veşmântului, altele sar înapoi şi izbesc pe cel ce le-a trimis. — Cu bine.**

— SENECA

* Traducerile din care au fost preluate şi/sau adaptate majoritatea citatelor pentru prezenta ediţie în limba română se regăsesc la finalul bibliografiei (n. red.).

Introducere

Este posibil să fi dat până acum de citatele înţelepte ale unor filozofi stoici din Antichitate sau să fi citit vreun articol care împărtăşea idei stoice motivante. Poate v-a spus un prieten câte ceva despre această filozofie veche, utilă, minunată ori poate aţi citit deja o carte sau două despre stoicism. Sau – deşi şansele sunt foarte mici – poate nu aţi auzit niciodată de acest curent filozofic.

Întâlnirea cu stoicismul, într-o formă sau alta, este partea uşoară. Partea mai grea este să înţelegem şi să explicăm cu exactitate ce este stoicismul. Provocarea este să ne dăm seama care este relevanţa lui astăzi şi cum ne poate ajuta. Înţelegerea deplină şi aplicarea lui reprezintă partea care ţine de ambiţia noastră – acolo este îngropat aurul.

Ideile şi conceptele urmate de stoici în era gladiatorilor care luptau pentru propria viaţă şi a romanilor care se întâlneau la terme sunt încă foarte utile în epoca serialului *Urzeala tronurilor* şi a Facebookului. Înţelepciunea acestei filozofii antice rămâne mereu actuală; valoarea ei în construirea unei vieţi fericite şi pline de sens este de netăgăduit.

Această carte vă aduce harta comorii. Vă prezintă filozofii reprezentativi. Vă oferă o imagine de ansamblu, uşor de înţeles a conceptelor stoice. Vă învaţă principiile de bază. Vă pune

la dispoziție 55 de exerciții stoice și sugestii pentru aplicarea lor în viața voastră tumultuoasă. Și, cel mai important, vă arată cum să folosiți teoria cuprinsă în aceste pagini în traiul de zi cu zi.

Grozav! Dar de unde știe un tânăr de douăzeci și ceva de ani cum să deseneze harta comorii stoice pentru a avea o viață împlinită? Așa este, și eu m-aș întreba același lucru. După mulți ani petrecuți la școală și la universitate, m-am săturat să citesc cărți și lucrări academice și să aflu lucruri care nu mă învățau, de fapt, nimic din ce mi-ar fi fost de folos în viața de zi cu zi. Așadar, chiar a doua zi după susținerea examenului de licență, am plecat din țară și am început o călătorie de șapte luni în jurul lumii. Am vrut să plec, să văd locuri și culturi noi, dar, mai ales, am vrut să mă cunosc mai bine pe mine însumi, ca să știu ce să fac cu viața mea când mă întorc. Ultima parte *nu* mi-a ieșit, dar *am reușit* să-mi dau seama de altceva, în schimb: „Am ratat cumva cursul despre cum să trăiești?!"

În cincisprezece ani și jumătate de școală am învățat matematică, fizică, chimie, biologie și multe altele, dar nu am învățat cum să fac față unei situații dificile? Cum să înfrunt temerile și problemele? Ce să fac când mă încearcă depresia? Cum să mă împac cu moartea unui prieten? Cum să-mi controlez mânia? Cum să fiu mai încrezător? Nu, probabil am ratat toate aceste cursuri. Fiindcă veni vorba, exact de aceste întrebări se ocupau școlile de filozofie din Antichitate: îi învățau pe oameni cum să trăiască. Și, chiar dacă aceste școli nu mai există, voi, eu și majoritatea oamenilor avem la fel de mare nevoie de o filozofie care să ne învețe cum să trăim.

Ca să nu mai lungim povestea, am hotărât să investesc în mine însumi și să învăț ce înseamnă să trăiești bine. Dintre toate sursele de înțelepciune pe care le-am devorat în următorii ani, filozofia stoică m-a ajutat cel mai mult, chiar dacă nu a început tocmai bine. Înainte să aflu mai multe despre această filozofie credeam că este cel mai plictisitor lucru de

pe pământ. Adică, la urma urmei, este numită *stoicism*, nu „a fi supraom“ sau altfel, ca să dea de înţeles că merită studiată.

Am încercat însă, am fost prins în mrejele ei şi de atunci am devenit un student dedicat şi un practicant al filozofiei stoice. Chiar dacă am citit şi recitit nenumărate cărţi, mi-a lipsit întotdeauna o sursă care să-mi pună la dispoziţie o prezentare generală simplă şi să-mi explice clar ce este stoicismul. Prin urmare, am scris un articol extins, gândit să răspundă nevoii respective: să ofere o prezentare generală a filozofiei amintite şi să spună clar despre ce este vorba. Din fericire, mulţi oameni au apreciat articolul şi l-au găsit foarte util – atât de util, încât cineva a copiat conţinutul şi l-a vândut drept propria carte. Acest lucru nu doar mi-a testat setul de valori stoice, dar toate acele recenzii de cinci stele pe care le-a primit mi-au arătat că oamenii chiar *vor* să afle mai multe despre această filozofie.

Aşadar, iată-mă scriind cu pasiune despre ceva ce m-ar fi scutit de nenumărate săptămâni de cercetare şi mi-ar fi oferit înţelepciunea pe care o căutam şi de care aveam mare nevoie, extrasă din această filozofie exemplară. Sunt convins că această carte va face parte din literatura stoică modernă şi, cel mai important, că vă va fi de ajutor în construirea unei vieţi frumoase. Pentru că la asta ne foloseşte, de fapt, stoicismul: ne ajută să trăim o viaţă minunată.

Indiferent prin ce treceţi, stocii au sfaturi care vă pot ajuta. În ciuda trecerii timpului, mesajul lor este adesea surprinzător de modern şi de actual. Vă poate ajuta să vă sporiţi vitalitatea şi capacitatea de a face faţă ritmului cotidian. Vă poate ajuta să fiţi mai puternici emoţional, pentru a nu fi purtaţi ca o corabie în derivă de evenimentele exterioare şi pentru ca cei din jur să nu vă poată influenţa foarte uşor. Vă poate învăţa să aveţi grijă de propria persoană şi să rămâneţi calmi în mijlocul furtunii. Vă poate ajuta să luaţi decizii şi să vă simplificaţi semnificativ traiul de zi cu zi.

„Cine vine la un filozof", spune Seneca, „trebuie să plece în fiecare zi cu câte ceva de preţ: să se întoarcă acasă fie mai sănătos, fie mai uşor de însănătoşit". Adoptarea stoicismului vă ajută să fiţi oameni mai buni; vă învaţă să trăiţi conştient, conduşi de un set de valori precum curajul, răbdarea, autodisciplina, seninătatea, perseverenţa, iertarea, bunătatea şi modestia. Multiplele sale ancore vă oferă siguranţă şi îndrumare şi vă sporesc încrederea.

Şi *voi* puteţi fi aşa. De fapt, filozofia stoică a făcut ca o viaţă bună să fie un obiectiv ce poate fi atins de oricine, indiferent de clasa socială din care face parte – indiferent dacă este bogat sau sărac, sănătos sau bolnav, educat sau nu; toate acestea nu contează când vine vorba de capacitatea de a trăi o viaţă bună. Stocii au fost dovada vie că este posibil să fii exilat pe o insulă pustie şi să fii mai fericit decât cineva care locuieşte într-un castel. Au înţeles foarte bine că există o legătură lejeră între circumstanţele externe şi fericirea noastră.

În stoicism, ce *face* cineva în circumstanţele date contează mult mai mult. Stocii susţin că o viaţă bună depinde de cultivarea caracterului, de alegerile şi de acţiunile unei persoane, nu neapărat de evenimentele externe, pe care nu le putem controla. Acest fapt, dragi pasionaţi ai stoicismului, stă la rădăcina unui aspect dur şi, în acelaşi timp, foarte atrăgător al acestui curent filozofic – ne face responsabili şi nu ne lasă să ne scuzăm pentru faptul că nu trăim cea mai bună viaţă posibilă.

Şi voi, şi eu suntem responsabili de propria prosperitate. Suntem responsabili să nu lăsăm fericirea să depindă de circumstanţe externe – nu trebuie să lăsăm ploaia, străinii agasanţi sau o maşină de spălat care curge să decidă starea noastră de bine. Altfel, devenim victime neajutorate ale unor circumstanţe pe care nu le putem controla. Ca student stoic, înveţi că doar *tu* poţi să-ţi distrugi viaţa şi doar *tu* poţi refuza să te laşi îngenuncheat de greutăţile pe care viaţa le aduce.

Aşadar, stoicismul ne învaţă să trăim potrivit unui set de valori care contribuie la fortificarea emoţională, la obţinerea unei stări de încredere calmă şi la stabilirea unei direcţii clare în viaţă. La fel ca un baston vechi, în care avem încredere, este un ghid de viaţă bazat mai degrabă pe raţiune decât pe credinţă, un ghid care ne ajută la obţinerea autocontrolului, a perseverenţei şi a înţelepciunii. Stoicismul ne face oameni mai buni şi ne arată cum putem excela în viaţă.

Puternicele sale tehnici psihologice sunt aproape identice celor care au o eficienţă dovedită acum de cercetările desfăşurate într-un domeniu ştiinţific numit psihologie pozitivă. Nu-i acuz pe cercetători de furt, dar exerciţiile propuse de psihologia pozitivă sunt surprinzător de asemănătoare celor pe care le foloseau stoicii, cu peste două mii de ani în urmă. Faptul că cercetările moderne merg adesea mână în mână cu ce ne-au învăţat stoicii face ca această filozofie să fie şi mai atrăgătoare. Mai mult, stoicismul nu este rigid, ci deschis la nou şi în continuă căutare a adevărului. După cum spune o zicală latină: „Zenon [fondatorul stoicismului] este prietenul nostru, dar adevărul este un prieten şi mai bun".

Dacă privim în jur, vedem nenumăraţi oameni care au încercat să-şi transforme visurile în realitate: să aibă o vilă de lux, un Porsche 911 şi un loc de muncă care să le aducă nu mai puţin de 100 000 de dolari pe an. Cu toate astea, nu sunt mai fericiţi ca înainte, când aveau un apartament cu igrasie, o maşină veche şi un loc de muncă obişnuit. Trăiesc după o formulă care arată cam aşa: dacă munceşti din greu vei avea succes şi, dacă ai succes, *atunci* vei fi fericit. Sau: după ce termin/obţin/realizez asta şi asta, *atunci* voi fi fericit. Unde e problema? Formula este greşită. Mai mult, după ce urmează formula ani întregi, aceşti oameni se întreabă: *Asta e tot ce are viaţa de oferit*?

Sigur că nu. Ideea este că mulţi oameni nu devin mai împliniţi pe măsură ce înaintează în vârstă, nu devin mai înţelepţi.

Orbecăie prin viaţă fără o direcţie clară, fac aceleaşi greşeli şi nu sunt mai aproape de o viaţă fericită şi plină de sens la optzeci de ani decât au fost la douăzeci.

Ar trebui să fie limpede pentru mulţi dintre noi că trebuie să adoptăm o filozofie de viaţă care să ne ofere îndrumare, o direcţie anume şi un sens mai amplu. Fără această busolă există riscul ca, în ciuda acţiunilor noastre bine intenţionate, să ne învârtim în cerc, să alergăm după lucruri fără valoare şi să sfârşim prin a trăi o viaţă nesatisfăcătoare, plină de suferinţă emoţională, regrete şi frustrări. Şi, de vreme ce efortul de a da o şansă stoicismului ca filozofie de viaţă nu este prea mare, nu aveţi nimic de pierdut, ci de câştigat.

Promisiunea acestei cărţi este, de fapt, promisiunea filozofiei stoice: vă învaţă cum să trăiţi o viaţă care curge lin, cu adevărat fericiţi, şi cum să o păstraţi aşa chiar în faţa adversităţilor. Vă pregăteşte pentru orice, vă oferă o structură solidă, ce nu poate fi zdruncinată, cu fundaţie trainică; vă oferă putere emoţională, vigilenţă şi un calm surprinzător, chiar şi în timpul unui dezastru.

Stoicismul vă poate îmbunătăţi viaţa în vremurile bune, dar beneficiile sale se văd mai ales în vremuri grele. Poate fi lumina călăuzitoare în momentele întunecate ale depresiei. Vă este alături când aveţi nevoie de încredere pentru a reduce suferinţa emoţională, domolind trăirile negative precum furia, frica şi deznădejdea. Poate fi treapta pe care o urcaţi când sunteţi în noroi până la genunchi şi vreţi să vă dobândiţi liniştea. Vă poate ajuta să vă păstraţi coloana vertebrală dreaptă când trebuie să acţionaţi curajos, chiar dacă tremuraţi ca o frunză. Poate fi clovnul care vă trezeşte şi vă aduce un zâmbet când aveţi cea mai mare nevoie.

Pe scurt, stoicismul nu doar vă arată calea, ci vă oferă şi cheia unei vieţi bune. Tot ce trebuie să faceţi este să mergeţi pe această cale, să răsuciţi cheia în broască şi să intraţi. Profesorul stoic Epictet întreabă: „Cât veţi mai aştepta?“

„Cât veţi mai aştepta până veţi cere ce e mai bun de la voi înşivă?“ Nu mai sunteţi copii, ci adulţi, şi totuşi trageţi de timp, spune Epictet. „Nu veţi observa că nu faceţi deloc progrese, ci veţi trăi şi veţi muri ca un om de rând.“ De acum înainte, îşi spune sieşi, dar şi nouă tuturor, trebuie să trăim ca nişte oameni maturi şi să nu lăsăm niciodată deoparte ceea ce credem că ar fi bine să facem. De câte ori daţi peste ceva complicat, amintiţi-vă că întrecerea are loc acum; sunteţi la Jocurile Olimpice, nu mai puteţi aştepta.

Nu ne permitem luxul de a ne amâna antrenamentul pentru că, spre deosebire de Jocurile Olimpice, întrecerea la care participăm în fiecare zi – viaţa – a început deja. Viaţa se desfăşoară acum, este momentul să începem să ne antrenăm.

În stoicism, antrenamentul seamănă puţin cu surfingul – foarte puţină teorie şi multă practică. În acest moment, abia aşteptaţi să începeţi şi vă imaginaţi că staţi pe placă, alunecând pe valuri şi distrându-vă de minune... *un moment*, trebuie să vă opresc puţin din visare. În prima lecţie de surfing veţi învăţa câteva aspecte teoretice ale acestui sport. Pe uscat exersaţi cum să daţi din mâini pentru a înainta, cum să vă ridicaţi în picioare şi cum să staţi pe placă. Cu alte cuvinte, prima parte este puţin mai neplăcută – voiaţi să faceţi surfing, nu să auziţi o lecţie obositoare de teorie.

Surprinzător de repede, treceţi de partea teoretică şi aveţi şansa să intraţi în apă, să vă curăţaţi nisipul de pe faţă şi să începeţi antrenamentul. În apă vă daţi imediat seama că nu e atât de uşor şi că partea teoretică era necesară. La fel se întâmplă şi cu stoicismul. Ajungeţi şi pe creasta valurilor, dar, dacă vreţi să le stăpâniţi şi să nu renunţaţi după ce aţi căzut de câteva (multe) ori în apă, trebuie mai întâi să înţelegeţi câte ceva din teoria surfingului... pardon, a stoicismului.

Am încercat să organizez cartea de faţă şi să prezint înţelepciunea antică într-un mod accesibil, clar, uşor de pus în practică. În prima parte veţi afla ce promite această filozofie,

îi veţi afla istoria, principalii reprezentanţi şi principiile de bază, cunoscute sub numele de „triunghiul fericirii stoice". Studiaţi acest triunghi şi veţi putea să-i explicaţi şi unui copil de cinci ani despre ce e vorba. A doua parte se referă la felul cum urcăm pe valuri; este înţesată de sfaturi practice şi de exerciţii pentru traiul de zi cu zi.

Ţelul acestei abordări directe şi clare asupra stoicismului este să vă ajut să trăiţi o viaţă mai bună. Cred că putem deveni cu toţii mai înţelepţi şi mai fericiţi aplicând aceste învăţături minunate.

Este timpul să intrăm în apă!

PARTEA I

Ce este stoicismul?

Dacă nu e o acţiune potrivită, nu o săvârşi; dacă nu e adevărat, nu vorbi: impulsul tău să pornească de la tine spre Întreg. — MARCUS AURELIUS

CAPITOLUL I

Promisiunea filozofiei stoice

Nici un arbore nu prinde rădăcini puternice şi adânci dacă nu este bătut de vânturi puternice. Forţa şi viteza vântului fac ca rădăcinile copacului să fie mai adânci şi mai trainice; copacii fragili cresc în văi însorite. „Atunci", întreabă Seneca, „de ce vă miraţi că bărbaţii buni sunt încercaţi pentru a deveni puternici?" La fel ca în cazul arborilor, ploile torenţiale şi vântul puternic sunt în avantajul oamenilor buni; aşa devin calmi, disciplinaţi, modeşti şi puternici.

Aşa cum copacul trebuie să prindă rădăcini puternice pentru a nu cădea la orice adiere, şi noi trebuie să ne întărim poziţia dacă nu vrem să fim seceraţi din picioare de orice fleac. Pentru asta e aici filozofia stoică – vă va face mai puternici, va face ca ploaia şi vântul să pară mai uşor de îndurat şi vă va ajuta să vă menţineţi echilibrul. Cu alte cuvinte, vă va pregăti să faceţi faţă mai bine intemperiilor pe care vi le scoate în cale viaţa.

De la filozofi care se înfruntă la lupii emoţionali dinăuntrul nostru, acest prim capitol acoperă tot ce trebuie să ştiţi cu privire la promisiunile filozofiei stoice sau, cu alte cuvinte, motivele pentru care ar trebui să deveniţi adepţi ai stoicismului.

ATENȚIE: Această carte conține cuvinte înspăimântătoare, precum *eudaimonia, areté* sau *virtute*. Faptul că vă sunt necunoscute vă va face să vreți să dați pagina, așa că pregătiți-vă și fiți puternici. În ciuda opoziției, va merita să rezistați; le veți adăuga poate în vocabularul de zi cu zi. N-ar fi filozofie antică fără câteva cuvinte înspăimântătoare.

EXERSAȚI ARTA DE A TRĂI: DEVENIȚI RĂZBOINICI-FILOZOFI

Mai întâi, spune-ți ce vei fi; apoi fă ce ai de făcut.
— EPICTET

Cum să ducem o viață bună? Această întrebare filozofică clasică stă la originea preocupării primordiale a filozofiei stoice: cum să trăim viața sau „arta de a trăi". Profesorul stoic Epictet compara filozofia cu meșteșugurile: ce este lemnul pentru tâmplar și bronzul pentru sculptor este și viața noastră în arta de a trăi. Filozofia nu este rezervată bătrânilor înțelepți, este un meșteșug esențial pentru oricine vrea să învețe cum să trăiască (și să moară) frumos. Fiecare situație de viață este ca o pânză albă sau ca un bloc de marmură pe care-l putem sculpta, exersând mereu, astfel încât, pe măsură ce înaintăm în vârstă, să putem stăpâni aceste meșteșug. Cam asta face stoicismul: ne învață să trecem cu bine prin viață, ne pregătește să rămânem calmi în fața problemelor și ne ajută pur și simplu să sculptăm și să ne bucurăm de o viață bună.

Ce are un om care știe să trăiască? Potrivit lui Epictet, nici bogății, nici funcții înalte, nici rolul de conducător. Trebuie să fie altceva. La fel cum cineva care vrea să aibă un scris de mână frumos trebuie să exerseze și să știe multe despre caligrafie, sau așa cum cineva care vrea să fie bun la muzică trebuie să studieze muzica, omul care vrea să-și trăiască bine viața trebuie să știe cum se trăiește bine. Are sens, nu? Seneca, alt filozof stoic important pe care-l vom cunoaște în capitolul 2,

afirmă că „[filozoful] este cel care ştie un lucru fundamental: cum să trăiască".

„Filozof" este un cuvânt ce provine din greacă şi se traduce prin „iubitor al înţelepciunii" – cineva căruia *îi place* să înveţe cum să trăiască, cineva care *vrea* să obţină înţelepciunea practică ce-l va ajuta să-şi trăiască viaţa. Aşa cum ne spunea Epictet, dacă vrem să avem o viaţă bună, trebuie să obţinem o serie de cunoştinţe. V-ar putea surprinde, dar filozofia este direct legată de *practică* – ne învaţă cum să ne sculptăm vieţile. Dacă ne gândim şi filozofăm în legătură cu blocul de marmură, asta nu ne va învăţa cum să folosim dalta şi ciocanul. Stoicii erau preocupaţi mai ales de *aplicarea* filozofiei în viaţa de zi cu zi. Se percepeau drept veritabili *războinici ai minţii* şi erau de părere că motivul principal pentru studierea filozofiei era să fie pusă apoi în practică.

Donald Robertson face o comparaţie reuşită în cartea sa *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy* [„Filozofia terapiei cognitiv-comportamentale"]. Autorul scrie că, în Antichitate, filozoful ideal era un veritabil *războinic* al minţii, dar, în vremurile moderne, „filozoful e mai degrabă un erudit preocupat de studiu decât un războinic; e mai mult un *bibliotecar* al minţii". Gândiţi-vă la profesorul-filozof, bătrân şi încărunţit. Vrem să fim *războinici*, şi ce contează cel mai mult nu este capacitatea noastră de a recita principiile stoice, ci capacitatea de a le *pune în practică* în viaţa de zi cu zi. Epictet îşi întreba discipolii aşa: „Dacă nu aţi învăţat aceste lucruri pentru a le folosi, atunci pentru ce le-aţi mai învăţat?" Continua spunându-le că ei (discipolii săi) nu erau suficient de înfometaţi şi de curajoşi încât să iasă în lume şi să pună teoria în practică, „motiv pentru care mi-ar plăcea să fug la Roma pentru a-l vedea pe gladiatorul meu preferat în acţiune; el, cel puţin, îşi foloseşte cunoştinţele".

Filozofia adevărată înseamnă puţină teorie şi multă practică, asemenea luptelor în lumea antică şi asemenea surfingului în lumea modernă. Reţineţi că, în cazul surfingului, exersăm în apă după o scurtă lecţie teoretică pe plajă. Valurile mari

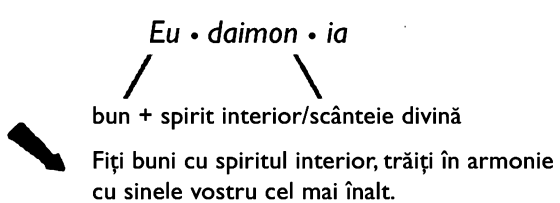
sunt profesori mai buni decât cărţile mari. Stoicismul cere acelaşi lucru: să ieşiţi în lume şi să aplicaţi mereu ce aţi învăţat în sala de clasă. Vieţile noastre ne oferă terenul perfect de antrenament pentru exerciţii zilnice, cu nenumăratele lor valuri verzi şi blocuri de marmură nesculptate.

Această dimensiune practică a artei stoice de a trăi vă promite două lucruri: mai întâi vă învaţă să duceţi o viaţă fericită şi lină, iar apoi vă învaţă cum să rămâneţi puternici emoţional pentru a păstra acel trai fericit şi lin, chiar şi atunci când vă confruntaţi cu probleme. Să analizăm prima promisiune şi să ne oprim la primul cuvânt înspăimântător: *eudaimonia*.

PROMISIUNEA NR. 1: *EUDAIMONIA*

Sapă în interiorul tău. În interiorul tău este izvorul binelui şi întotdeauna are puterea de a ţâşni, dacă ai să sapi întotdeauna. — MARCUS AURELIUS

Imaginaţi-vă cea mai bună versiune a voastră. Priviţi înăuntru; vedeţi şi ştiţi care este cea mai bună versiune a voastră, cea care acţionează corect în toate situaţiile, cea care nu face greşeli şi pare invincibilă? Dacă semănaţi măcar puţin cu mine şi încercaţi să fiţi oameni mai buni, probabil cunoaşteţi această versiune ideală. Ei bine, în limba greacă i se spune *daimonul* interior, care este un spirit dinăuntrul nostru sau scânteia divină. Pentru stoici şi toate celelalte şcoli de filozofie din Antichitate, ţelul suprem al vieţii era *eudaimonia*, să devii bun (*eu*) cu *daimonul* interior. (A nu se confunda cu demonul, care este un spirit rău.)


Eu • daimon • ia
bun + spirit interior/scânteie divină
Fiţi buni cu spiritul interior, trăiţi în armonie cu sinele vostru cel mai înalt.

Stoicii credeau că natura *vrea* să ajungem cea mai bună versiune a noastră. Acesta este motivul pentru care *daimonul* interior (sau scânteia divină) a fost „plantat" în noi toți, ca o sămânță, pentru a avea potențialul natural de a deveni cea mai bună versiune a noastră. Cu alte cuvinte, ține de *natura* noastră să completăm ce a început odată cu acea sămânță divină și să ne aducem potențialul uman la viață. A fi buni cu *daimonul* interior, a trăi în armonie cu sinele nostru ideal înseamnă, așadar, a ne apropia cât se poate de mult de sinele nostru cel mai înalt.

Ar trebui să micșorăm falia dintre *cine putem fi* (sinele nostru ideal) și *cine suntem de fapt*. Cum o putem face? Stoicii aveau un cuvânt și pentru asta: *areté*. Pe scurt, *areté* se traduce ca „virtute" sau „excelență", dar are și un sens mai profund – poate însemna „a ne manifesta cea mai bună versiune a sinelui în fiecare moment". Vom analiza mai îndeaproape conceptul în capitolul 3, dar vă dați seama deja că stoicismul se preocupă de acțiunile voastre imediate și de o existență cât se poate de apropiată de sinele ideal.

Țelul atotcuprinzător al stoicilor era *eudaimonia*; să fii bun cu *daimonul* interior, să trăiești în armonie cu sinele ideal, să manifești cea mai bună versiune a ta în fiecare moment. Dar ce înseamnă asta mai exact? Cea mai folosită traducere a cuvântului grecesc *eudaimonia* este *fericire*. Traducerile „înflorire" sau „prosperitate" îi surprind însă mai bine sensul, căci indică o formă de acțiune continuă – puteți fi buni cu *daimonul* vostru doar atunci când acțiunile voastre curente sunt în armonie cu sinele ideal. *Înfloriți* când trăiți bine și *în consecință* vă simțiți împliniți.

Eudaimonia se referă mai degrabă la calitatea vieții cuiva în ansamblu decât la o dispoziție temporară cum este fericirea. Este o stare în care o persoană prosperă și trăiește foarte plăcut, înconjurată de serenitate. Sau, cum spune Zenon, fondatorul stoicismului, „fericirea înseamnă o viață care curge lin". Acest fapt presupune ca viața voastră să curgă *în general*

lin. Să conchidem că *eudaimonia* este o viaţă fericită, care curge lin şi izvorăşte din împlinirea de a aduce acţiunile curente în armonie cu sinele nostru cel mai înalt.

Promisiunea *eudaimoniei* presupune să fim înarmaţi cu tot ce avem nevoie pentru a face faţă greutăţilor pe care le înfruntăm în viaţă. Cum altfel am putea rămâne fericiţi chiar şi atunci când viaţa este grea? Viaţa este destul de uşoară când lucrurile merg bine; devine anevoioasă abia când lucrurile nu merg aşa cum vrem, când ne confruntăm cu dificultăţi şi cu probleme. Acest fapt ne aduce la cea de-a doua promisiune a stoicismului: filozofia ne antrenează să privim fiecare obstacol păstrând atitudinea corectă, astfel încât viaţa să continue să curgă lin.

PROMISIUNEA NR. 2: PUTEREA EMOŢIONALĂ

Căci cine îşi poartă necazul în tihnă
Răpit-a năpastei şi forţa şi greul. — SENECA

„Ce este filozofia?“, întreabă Epictet. „Nu înseamnă oare să ne pregătim pentru ceea ce urmează?“ Da, spune el, filozofia ne pregăteşte să înfruntăm toate încercările. „Altfel ar fi ca

atunci când un boxer ar părăsi lupta pentru că a încasat nişte pumni." Am putea părăsi lupta fără consecinţe, dar ce-ar fi dacă am abandona căutarea înţelepciunii? „Aşadar, ce ar trebui să-şi spună fiecare dintre noi în faţa unei încercări a sorţii? Pentru asta m-am antrenat, e domeniul meu!" Un boxer care primeşte câţiva pumni în faţă nu părăseşte ringul – pentru asta s-a pregătit, este domeniul *lui*. Acelaşi lucru este valabil şi pentru filozofi; doar pentru că viaţa ne dă câte o palmă, câte o lovitură, ne aduce tot felul de umilinţe şi ne trânteşte la pământ nu înseamnă că trebuie să renunţăm şi să plecăm; înseamnă că trebuie să ne ridicăm şi să încercăm să fim mai buni. Asta-i viaţa – este ringul nostru de box, ne aşteptăm la pumni şi la lovituri, e domeniul *nostru*.

„Bunăstarea neatinsă de greutăţi nu poate îndura nici măcar o lovitură", spune Seneca, dar unui om care a trecut prin nenumărate nenorociri „i se aspreşte pielea în urma suferinţelor". Acest om luptă până cade la pământ şi continuă lupta chiar şi în genunchi. Nu renunţă niciodată. Stoicilor le plăceau foarte mult metaforele cu lupte, aşa că Marcus Aurelius spune ceva similar: „Arta de a trăi este mai asemănătoare cu arta luptelor decât cu cea a dansului". Trebuie să fim pregătiţi pentru atacuri neaşteptate. Nimeni nu trânteşte la pământ un dansator. Dansatorul nu va fi copleşit de încercări, ca un luptător în ring. Aşadar, în calitate de războinici-filozofi, ştim că viaţa va fi grea. De fapt, ar trebui chiar să ne frecăm palmele şi să aşteptăm cu nerăbdare să vină nişte lovituri, ştiind că ne vor face mai puternici şi ne vor aspri pielea.

Din acest motiv, ar trebui *să vrem* să participăm activ şi să ne antrenăm pentru această luptă numită viaţă. Fiindcă vrem să fim puternici, vrem să trăim vieţi fericite, netulburate. Vrem să fim stăpâni pe situaţie când viaţa e grea. Vrem să avem o structură puternică, care să nu poată fi zguduită nici măcar în punctul de maximă intensitate al unui atac violent. Când alţii intră în panică, vrem să ne păstrăm calmul, să gândim raţional şi să putem fi cea mai bună versiune a noastră.

Practicarea stoicismului ne ajută să dobândim abilităţile necesare pentru a face faţă cât se poate de eficient loviturilor primite de la viaţă. Indiferent ce se întâmplă, suntem pregătiţi pentru orice – suntem pregătiţi pentru încercări şi lovituri, nu renunţăm niciodată şi scoatem ce este mai bun dintr-o situaţie. Aceasta este promisiunea filozofiei stoice. Dacă acum primiţi un pumn în faţă, ce se întâmplă? Reacţionaţi emoţional. Cum se întâmplă de obicei, ripostaţi cu furie sau, mai probabil, începeţi să plângeţi. Stoicii identificau emoţiile puternice drept slăbiciunea noastră cea mai mare, în special atunci când le permitem să ne dicteze comportamentul. Influenţează negativ *eudaimonia* şi reprezintă rădăcina tuturor suferinţelor umane. Din păcate, potrivit stoicilor, cei mai mulţi dintre noi suntem sclavii *pasiunilor* – emoţii negative puternice, precum temerile iraţionale, deznădejdea şi furia. Acesta este motivul pentru care atât de mulţi dintre noi sunt nefericiţi; suntem departe de a avea o structură rezistentă, suntem departe de a fi în armonie cu sinele nostru ideal. Pasiunile ne fac să acţionăm mult sub nivelul la care am putea acţiona.

Dacă vrem să fim capabili să acţionăm potrivit sinelui nostru ideal, spun stoicii, trebuie să ne ţinem emoţiile în frâu, trebuie să le îmblânzim, pentru a nu sta în calea unei vieţi bune. *Nu, mulţumesc, nu pot să intru în panică acum.*

STĂPÂNIREA EMOŢIILOR APĂSĂTOARE (≠ RENUNŢAREA LA EMOŢII)

Promisiunea filozofiei stoice constă atât într-o viaţă trăită într-o stare de fericire supremă (*eudaimonia*), cât şi în a fi pregătiţi (pentru orice), ca să gestionăm eficient toate încercările. Facem faţă cu bine provocărilor vieţii doar atunci când suntem puternici emoţional şi nu lăsăm emoţiile să ne conducă.

Din acest motiv, trebuie să facem progrese pentru îmblânzirea şi stăpânirea dorinţelor şi emoţiilor apăsătoare astfel încât, aşa cum spune Seneca, sclipirea aurului să nu ne farmece

privirile mai mult decât sclipirea unei săbii şi să putem lăsa uşor deoparte dorinţele şi fricile. Controlarea emoţiilor este uneori numită de stoici „terapia pasiunilor" şi ar putea fi motivul pentru care Epictet a spus: „Şcoala filozofului este precum camera de tratament a unui doctor".

Acum, dacă ne imaginăm camera doctorului cu un pat în ea, ne-am putea gândi şi la cabinetul unui psihoterapeut. Pe vremea lui Epictet, când aveai probleme legate de minte sau de suflet, nu te duceai la psiholog, ci la filozof – el era considerat *doctorul minţii*. Stoicii erau buni cunoscători ai minţii omeneşti şi au făcut numeroase observaţii în domeniul psihologiei. De exemplu, şi-au dat seama că nu insulta ca atare ne răneşte, ci emoţia puternică pe care o resimţim. Au înţeles bine cum funcţionează mintea şi au dezvoltat tehnici psihologice pentru a ţine la distanţă emoţiile negative şi a le face faţă (majoritatea acestor tehnici vor fi prezentate în cea de-a doua parte a cărţii).

Deşi stoicismul este un curent filozofic, include elemente pe care le regăsim în domeniul psihologiei. Multe dintre ideile sale principale, cum ar fi obiectivul de a *prospera* ca fiinţe umane, sunt asemănătoare ideilor din domeniul psihologiei pozitive, fapt care mi-a atras atenţia. Obiectivele cărţii nu includ analizarea acestui aspect, dar, dacă veţi citi o carte de psihologie pozitivă, veţi observa asemănările (cartea lui Shawn Achor *The Happiness Advantage* este un bun punct de plecare).

Aşa cum suferă corpul, suferă şi mintea; stoicii ştiau asta. Spuneau că este *imposibil* să prosperăm dacă suntem torturaţi de emoţii iraţionale. Aşadar, avem nevoie de *apátheia* – capacitatea de a le depăşi. De aici vine cuvântul „apatie"; de aici a apărut şi vechea neînţelegere potrivit căreia stoicii erau aproape *lipsiţi de emoţii* sau căutau să-şi înăbuşe sentimentele. Neînţelegerea este accentuată şi de faptul că uneori prin „stoic" se înţelege o persoană insensibilă la emoţii, dar nu are nici o legătură cu ceea ce discutăm în cartea de faţă. Haideţi să clarificăm chiar acum ideea că „stoicii sunt lipsiţi de emoţii".

Stoicismul nu presupune suprimarea sau ascunderea emoţiilor şi nici a nu avea emoţii. Mai degrabă este vorba despre a recunoaşte emoţiile, despre a reflecta asupra cauzei lor şi a învăţa să le gestionăm. Cu alte cuvinte, este vorba despre a ne *dezrobi* de emoţiile negative, de *îmblânzirea* lor, şi nu de a scăpa de ele.

Imaginaţi-vă că emoţiile puternice sunt ca un lup interior – incredibil de puternic când este lăsat liber, capabil să vă tragă în orice direcţie. Emoţiile activează o *tendinţă de acţiune* (un impuls) – de exemplu, când sunteţi furioşi aveţi tendinţa să încleştaţi pumnii, să ţipaţi şi să aruncaţi cu ceva. În general, când lupul interior este furios, îl lăsăm să preia controlul, ne urmăm orbeşte impulsurile, şi lucrurile scapă de sub control. Stoicii au observat că nu *trebuie* să urmăm acea tendinţă. Ne putem antrena să acţionăm calm în ciuda senzaţiei de furie, să fim curajoşi în ciuda anxietăţii şi să mergem spre est dacă e nevoie, chiar dacă lupul ar vrea să o ia în direcţia opusă.

Nu trebuie să ne prefacem că lupul nu există şi nu trebuie să-l facem să dispară (de altfel, nici nu putem). Stoicii vor *să îmblânzim* şi să înţelegem lupul interior. În loc să-l lăsăm să ne dicteze acţiunile când este furios, neliniştit sau înfometat, acţionăm calm, *în ciuda* acestor emoţii. Poate să mârâie şi să urle cât vrea, nu ne temem de el şi acţionăm aşa cum credem de cuviinţă. Lupul nu mai are nici un cuvânt de spus în deciziile noastre, deşi simţim în continuare tendinţa de a acţiona potrivit impulsurilor.

Ţelul nu este să eliminăm toate emoţiile, ci să *nu* ne lăsăm copleşiţi de ele, în ciuda puterii lor uriaşe. Simţim prezenţa lupului emoţional, dar rămânem pe potecă, chiar dacă el ne trage în altă direcţie. „Bine, lupul vrea să se dezlănţuie, dar la ce bun?", ne spunem. Ne ridicăm deasupra emoţiilor; îl auzim cum mârâie, dar ştim că nu trebuie nici să-l ascultăm, nici să-l urmăm.

Stoicii nu erau oameni lipsiţi de emoţii, cu inimi de piatră. Recunoşteau faptul că dorinţele şi emoţiile sunt naturale, dar

că stă în puterea noastră să le controlăm şi să nu ne lăsăm (foarte) afectaţi de ele. „Nici o şcoală nu arată mai multă bunătate şi blândeţe; nici una nu are mai multă iubire faţă de semeni", spune Seneca. „Ţelul ei este să fim de folos, să-i ajutăm pe alţii şi să avem grijă nu doar de noi înşine, ci şi de cei din jur." Stoicii sunt apropiaţi de membrii familiei şi de ceilalţi oameni; îşi îmblânzesc doar emoţiile, pentru a nu fi copleşiţi de ele. Potrivit lui Seneca, nu este nimic remarcabil „să rezişti unei emoţii pe care nu o simţi". Donald Robertson, care a scris despre acest subiect, explică foarte bine: „Un om curajos nu este un om care nu se teme, ci unul care *acţionează curajos în ciuda anxietăţii*".

Stoicii ne sfătuiesc să ne stăpânim pasiunile devenind mai puternici decât ele, nu eliminându-le. Vom simţi întotdeauna prezenţa lupului emoţional, dar ne putem antrena să recunoaştem *tendinţa* de a-l urma; apoi putem *alege* ce vom face. Stoicismul ne va ajuta să ne lăsăm mai puţin afectaţi de emoţii negative şi, în acelaşi timp, să trăim mai multe emoţii pozitive, precum mulţumirea şi seninătatea. Este însă important să observăm că, pentru stoici, aceste emoţii pozitive sunt mai degrabă un *bonus* decât un scop în sine. Haideţi să discutăm mai pe larg despre seninătate ca efect secundar al practicării stoicismului.

PRACTICAŢI STOICISMUL ŞI DEVENIŢI MAI CALMI

Aţi putea fi surprinşi, dar stoicismul nu presupune un mod de viaţă extrem de strict. Când îi citiţi pe stoici, descoperiţi oameni încrezători şi agreabili, recunoscători pentru ce are viaţa de oferit. Nu erau lipsiţi de emoţii; şi-au dat însă seama că emoţiile puternice erau slăbiciuni care le umbreau viaţa.

REŢINEŢI: Ţelul ultim este *eudaimonia* – viaţa fericită şi lin curgătoare, care se dobândeşte în urma capacităţii de a trăi

mereu în acord cu sinele ideal. Dacă sunteţi sclavii lupului emoţional, atunci veţi intra în panică şi vă veţi urma, din păcate, impulsurile de moment. Acesta este motivul pentru care stoicii urmăresc reducerea efectelor pe care emoţiile puternice le au asupra noastră; îşi doresc să îmblânzim acel lup pentru a putea rămâne la timonă tot timpul, în loc să lăsăm lupul să preia controlul când vrea. Doar atunci putem trăi în acord cu cea mai bună versiune a noastră şi putem avea o viaţă fericită şi lină.

Aşadar, când nu suntem robii emoţiilor noastre trăim în acord cu cea mai bună versiune a noastră în fiecare moment. Atunci nu mai există loc de regrete, teamă sau nesiguranţă. De aici apare un „efect secundar" foarte util – seninătatea. În lumea agitată de astăzi, cei mai mulţi dintre noi caută liniştea; ne dorim să putem rămâne calmi, să ne simţim încrezători şi în siguranţă, chiar şi în mijlocul haosului. Dacă practicăm stoicismul, vom obţine şi acest lucru. Îi spunem „efect secundar" pentru că nu asta urmăreau stoicii în primul rând. Nu căutau neapărat seninătatea, căutau *eudaimonia*; seninătatea este un beneficiu în plus. Prin urmare, atunci când adoptăm stoicismul, motivul principal nu ar trebui să fie obţinerea seninătăţii.

Dar ce este seninătatea, până la urmă? Seneca vorbeşte despre puterea *euthymiei* în scrisorile sale. Aflăm de la el că *euthymia*, care se traduce prin seninătate, înseamnă a şti care este drumul nostru în viaţă şi a merge pe acel drum. Este sentimentul pe care îl avem atunci când avem încredere deplină şi adevărată în noi înşine. Suntem convinşi că ce facem este bine şi nu trebuie să ascultăm, în stânga şi în dreapta, ce au alţii de spus. Nu trebuie să ne îndoim sau să ne comparăm cu ceilalţi. Avem încredere în ce facem pentru că dăm tot ce este mai bun şi trăim potrivit unor principii, ştiind că facem tot ce ţine de noi.

Este încrederea calmă pe care o simţim când trăim în acord cu sinele autentic, potrivit celor mai înalte valori. Obţinem

pacea sufletească, spune Seneca, pentru că avem un standard pe care îl păstrăm mereu, spre deosebire de oamenii care „acum se prăbuşesc, acum se ridică din nou, zbătându-se între renunţări şi dorinţe".

Stoicismul vă va oferi multe puncte de sprijin; vă veţi găsi astfel drumul şi veţi păşi în siguranţă. Acest fapt vă va aduce seninătatea interioară, o încredere calmă în orice moment, chiar şi atunci când viaţa este grea şi ne supune celor mai complicate încercări. Ştiţi de ce faceţi ceea ce faceţi. Aveţi siguranţa interioară că faceţi ceea ce trebuie şi, indiferent ce se întâmplă, rămâneţi mereu puternici; nimic nu vă poate pune la pământ.

CAPITOLUL 2

O lecție rapidă de istorie

Taman când m-am scufundat am ieșit la liman!
— ZENON DIN KITION

Suntem în jurul anului 312 î.Cr. Un negustor fenician supraviețuiește naufragiului corabiei pe care se afla, undeva între Cipru și partea continentală a Greciei, în Marea Mediterană. Tocmai a pierdut toată vopseaua purpurie pe care o aducea, foarte valoroasă, extrasă dintr-un melc de mare (*Murex brandaris*); odată cu ea și-a pierdut toată avuția. Vorbim despre Zenon din Kition care, în urma naufragiului, va deveni mai târziu fondatorul stoicismului.

Tatăl lui Zenon era de asemenea negustor și obișnuia să aducă acasă cărți cumpărate de la Atena. Acesta ar putea fi motivul pentru care, după naufragiu, Zenon s-a dus la Atena, a mers într-o librărie și a citit despre filozoful atenian Socrate, care își făcuse cunoscute învățăturile cu aproximativ un secol înainte. Zenon a fost atât de impresionat încât l-a întrebat pe librar unde pot fi găsiți oameni ca Socrate. Librarul i l-a arătat pe filozoful cinic Krates, care tocmai trecea pe acolo, și i-a spus: „Urmează-l pe acel bărbat".

Într-adevăr, Zenon l-a urmat pe Krates, un filozof important la vremea aceea, și a fost elevul său mai mulți ani. Zenon a fost mulțumit de întorsătura pe care o luase viața și a spus: „Ferice-i soarta ce mă mână spre filozofie!" Referindu-se la momentul naufragiului, Zenon urma să spună: „Taman când m-am scufundat am ieșit la liman!"

NOTĂ: Această poveste interesantă despre naufragiu a fost scrisă de biograful grec Diogenes Laertios în cartea sa *Despre viețile și doctrinele filozofilor*, la multă vreme după moartea lui Zenon. Există mai multe versiuni ale poveștii, iar informațiile sunt mai degrabă contradictorii. Nu putem ști dacă povestea este adevărată sau dacă este cea mai atrăgătoare poveste despre apariția stoicismului.

După ce a studiat o vreme alături de Krates, Zenon a ales să studieze și cu alți filozofi importanți ai vremii înainte de a pune bazele propriei filozofii, câțiva ani mai târziu, în jurul anului 301 î.Cr. Inițial, discipolii săi s-au numit *zenonieni*, dar au fost cunoscuți ca *stoici*, pentru că Zenon își ținea prelegerile în Stoa Poikilé – „porticul vopsit", o construcție faimoasă, decorată cu picturi reprezentând bătălii de referință, din centrul Atenei. Astfel s-a născut stoicismul. Spre deosebire de alte școli de filozofie, stoicii urmau exemplul modelului lor, Socrate, și se întâlneau afară, în acest portic, unde puteau fi ascultați de toată lumea. Prin urmare, filozofia stoică era atât pentru erudiți, cât și pentru oamenii obișnuiți, fiind astfel accesibilă tuturor.

După cum am văzut, stoicismul a avut la bază câteva izvoare; fondatorul său, Zenon, și primii stoici au fost influențați de diverși filozofi și școli de filozofie, în special de Socrate, de cinici (precum Krates) și de discipoli ai Academiei înființate de Platon. Stoicii au preluat întrebarea lui Socrate: Cum putem duce o viață bună? S-au concentrat pe *aplicarea* filozofiei în traiul de zi cu zi; au urmărit dezvoltarea unui caracter nobil și idealul transformării în ființe mai bune, cu o viață dreaptă și armonioasă, apropiate de semenii lor și de natură. Un lucru pe care stoicii l-au schimbat față de cinici este că au abandonat ascetismul. Spre deosebire de cinici, stoicii susțineau un mod de viață care permitea un confort elementar. Susțineau că oamenii ar trebui să se bucure de lucrurile bune pe care le are viața de oferit fără să se agațe de ele. După cum spunea

mai târziu Marcus Aurelius: „La curte e posibil să trăieşti; deci la curte e posibil şi să trăieşti cum se cuvine". Acceptarea confortului elementar a făcut ca stoicismul să aibă adepţi la vremea aceea şi cu siguranţă şi în prezent.

După moartea lui Zenon (pe care atenienii l-au admirat aşa de mult încât i-au ridicat o statuie de bronz), stoicismul şi-a păstrat locul ca şcoală filozofică importantă la Atena (alături de alte şcoli). În anul 155 î.Cr. a avut loc un eveniment notabil – Diogenes din Babilon, reprezentant de marcă al stoicismului, şi alţi doi filozofi greci au fost aleşi ca ambasadori ai Atenei într-o serie de negocieri purtate la Roma. Deşi negocierile respective nu fac obiectul acestei lucrări, impactul cultural al vizitei a fost important. Atenienii au ţinut prelegeri în faţa unui număr considerabil de ascultători şi au stârnit interesul romanilor – de altfel destul de conservatori – pentru ideile lor. Mai târziu, stoicismul a devenit o şcoală filozofică importantă la Roma; ne amintim stoicii faimoşi care ne inspiră prin lucrările lor şi astăzi: Seneca, Musonius Rufus, Epictet şi Marcus Aurelius (contribuţia lor va fi discutată în cele ce urmează).

Stoicismul a fost una dintre cele mai influente şi respectate şcoli de filozofie timp de aproape cinci secole. A fost adoptat de bogaţi şi de săraci, de cei puternici şi de cei slabi, urmărind cu toţii să trăiască o viaţă bună. După moartea faimoşilor lui reprezentanţi – Musonius Rufus, Epictet şi împăratul roman Marcus Aurelius –, stoicismul şi-a pierdut influenţa. Lipsa unor filozofi care să se impună şi răspândirea creştinismului sunt principalele motive pentru declinul acestui curent filozofic foarte apreciat odinioară.

Ideile stoice au influenţat filozofi precum Descartes, Schopenhauer sau Thoreau. Iată că stoicismul îşi găseşte din nou calea spre oamenii obişnuiţi, ca voi şi ca mine (nu vreau să vă supăr când spun asta). Revenirea sa poate fi observată în logoterapie, teorie aparţinându-i lui Viktor Frankl, sau în terapia raţional-emotivă şi comportamentală a lui Albert Ellis.

Ulterior, autori precum Pierre Hadot, William Irvine, Donald Robertson şi, desigur, Ryan Holiday au contribuit la readucerea stoicismului în atenţia publicului.

CEI MAI IMPORTANŢI FILOZOFI STOICI

Priviţi în jur: vă aflaţi în mijlocul a mii de oameni entuziaşti, care strigă şi aclamă frenetic carele ce se întrec în arena de la Circus Maximus. Lăsaţi imaginea în urmă şi mergeţi jumătate de milă spre nord; apropiaţi-vă şi strigaţi! Chiar în faţa voastră, un gladiator se luptă cu un leu; în dreapta, alt gladiator îşi îndreaptă lancea către voi, iar din stânga vine în direcţia voastră un elefant uriaş! În vremurile acelea cu lupte între gladiatori, filozofii stoici îşi explicau principiile şi le urmau. Deşi filozofia era mult mai puţin palpitantă decât înfruntările sângeroase din Colosseum (tocmai ne-am închipuit un elefant venind în direcţia noastră), principiile ei au supravieţuit până astăzi – din motive întemeiate, după cum veţi afla din capitolele care urmează.

Ne vom referi în continuare la cei patru stoici romani ale căror scrieri şi învăţături au supravieţuit aproape două milenii, reconstruind fundaţia stoicismului: Seneca, Musonius Rufus, Epictet şi Marcus Aurelius. Se spune că s-au scris peste o mie de cărţi de filozofie stoică, dar numai unele au supravieţuit – o parte dintre ele aparţin personalităţilor menţionate.

Aceşti oameni extraordinari (nu perfecţi, desigur) nu au trăit în peşteri, undeva în munţi, ci au fost implicaţi în viaţa socială şi au încercat să trăiască potrivit unor valori, ajutându-şi semenii. Veţi cunoaşte un scriitor foarte bogat, cu abilităţi antreprenoriale, un susţinător al dreptului la educaţie, atât pentru bărbaţi, cât şi pentru femei, şi un sclav cu un defect la picior, a cărui pregătire va influenţa semnificativ un puternic împărat roman. Pentru a fi în acord cu titlul cărţii, vom prezenta doar câteva elemente ale fascinantelor vieţi ale celor patru filozofi stoici marcanţi.

Seneca cel Tânăr (cca 4 î.Cr. – 65 d.Cr.)

Dacă un bărbat nu ştie în ce port vrea să ancoreze, nici un vânt nu îi este favorabil. — SENECA

Lucius Annaeus Seneca, probabil cel mai controversat filozof stoic, cunoscut drept Seneca cel Tânăr sau, mai simplu, Seneca, s-a născut în acelaşi an în care, potrivit tradiţiei, s-a născut Isus, la Corduba (în sudul Peninsulei Iberice), şi a fost educat la Roma. Este cunoscut drept unul dintre cei mai importanţi scriitori ai Antichităţii; s-au păstrat numeroase eseuri şi scrisori, care reprezintă o sursă importantă de informaţii în domeniul filozofiei stoice. Aceste scrieri sunt grăitoare pentru noi. Seneca s-a concentrat asupra aspectelor practice ale stoicismului – cum ar trebui să întreprindem o călătorie, cum ar trebui să facem faţă greutăţilor şi emoţiilor negative, precum deznădejdea sau mânia, cum ar trebui să reacţionăm la ideea sinuciderii (de altfel a fost obligat să se sinucidă), cum să ne raportăm la avuţie (lucru pe care îl ştia foarte bine), dar şi la sărăcie.

Seneca a dus o viaţă extraordinară, o viaţă care, urmărită îndeaproape, ne face să ne punem o serie de întrebări. Pe lângă scrisori, care sunt citite la aproape două mii de ani de la moartea sa, a intrat în cărţile de istorie şi din alte motive. A fost un dramaturg prolific. A reuşit să devină un om foarte bogat; avea, în mod cert, abilităţi antreprenoriale. A fost exilat în insula Corsica pentru că a comis adulter cu nepoata împăratului; Seneca numea insula „o stâncă stearpă şi mărăcinoasă" – insula este astăzi o destinaţie turistică căutată, renumită pentru peisajele sale diverse şi pitoreşti. După opt ani de exil, noua soţie a împăratului a vrut ca Seneca să fie profesorul fiului ei, Nero.

Când Nero a devenit împărat, Seneca i-a devenit consilier şi totodată un om extrem de bogat. Potrivit lui Nassim Taleb, care i-a dedicat un capitol întreg lui Seneca în cartea sa *Anti-*

fragile, „averea sa era de trei sute de milioane de dinari (pentru a pune lucrurile în perspectivă, cam în aceeaşi vreme, Iuda a primit treizeci de dinari, echivalentul salariului pe o lună, pentru a-l trăda pe Isus)". Această bogăţie extremă, în condiţiile în care filozoful susţinea indiferenţa faţă de bunurile lumeşti, este motivul pentru care a fost considerat uneori un om prefăcut. Un alt aspect care naşte întrebări este faptul că a fost profesorul şi consilierul împăratului Nero, un conducător crud şi despotic, care a ordonat uciderea propriei mame şi a multor altor oameni. În anul 65 d.Cr., Nero i-a ordonat lui Seneca să se sinucidă pentru că-l bănuia că este implicat într-o conspiraţie împotriva sa.

Prefăcut sau nu, Seneca a dus o viaţă tumultoasă; a avut parte de bogăţie şi putere, dar a fost preocupat şi de filozofie şi introspecţie (nu a fost perfect, cum nu e nimeni dintre noi). Stoicismul a rămas o constantă în viaţa lui şi se regăseşte în bună parte din scrisorile sale, utile şi motivante, la care voi face referire pe parcursul acestei cărţi.

Musonius Rufus (cca 30 d.Cr. – cca 100 d.Cr.)

De vreme ce toţi oamenii mor, este mai bine să mori frumos decât să trăieşti mult. — MUSONIUS RUFUS

Cel mai puţin cunoscut dintre cei patru mari stoici romani, Gaius Musonius Rufus avea propria şcoală de filozofie. Ştim foarte puţine lucruri despre viaţa şi învăţăturile sale, pentru că nu ne-a lăsat nimic scris. Din fericire, unul dintre discipolii lui Musonius, Lucius, a luat notiţe în timpul prelegerilor. Musonius Rufus susţinea principii filozofice care să poată fi aplicate în viaţa de zi cu zi. Era de părere că „aşa cum un studiu medical care nu ar duce la sănătatea corpului ar fi inutil, la fel de inutilă este şi o doctrină filozofică care nu duce la dobândirea virtuţii sufletului". A oferit sfaturi detaliate despre alimentaţie, viaţa intimă, vestimentaţia potrivită şi

comportamentul faţă de părinţi. Musonius Rufus susţinea nu doar că principiile filozofice trebuie să aibă aplicabilitate practică, ci şi să fie la îndemâna tuturor. Susţinea că atât bărbaţii, cât şi femeile pot trage foloase de pe urma educaţiei şi a studierii filozofiei.

Musonius Rufus era cel mai cunoscut profesor stoic de la acea vreme şi influenţa sa în Roma era considerabilă. Aşa se face că tiranicul împărat Nero l-a exilat în insula greacă Gyaros în anul 65 d.Cr. (exilul era o practică obişnuită în Roma antică). Cuvintele folosite de Seneca pentru a descrie insula Corsica, „stâncă stearpă şi mărăcinoasă", s-ar fi potrivit mult mai bine insulei Gyaros, care chiar era (şi încă este) o insulă pustie. După moartea lui Nero, în anul 68 d.Cr., Musonius Rufus s-a întors la Roma, unde a rămas timp de şapte ani, după care a fost exilat din nou. A murit în jurul anului 100 d.Cr. şi ne-a lăsat nu doar prelegerile notate de discipolul său Lucius, dar şi pe Epictet, cel mai cunoscut discipol al său, care, după cum vom vedea imediat, a devenit el însuşi un filozof stoic influent.

Epictet (cca 55 d.Cr. – cca 135 d.Cr.)

Nu-ţi explica filozofia de viaţă. Întrupeaz-o!
— EPICTET

Epictet s-a născut în sclavie, la Hierapolis (în prezent, Pamukkale, Turcia). Numele său real, dacă a avut unul, este necunoscut. Epictet înseamnă pur şi simplu „dobândit" sau „obţinut". Epaphroditus, stăpânul lui, era un sclav care îşi câştigase libertatea şi care lucra ca secretar pentru împăratul Nero, la Roma – locul unde Epictet şi-a petrecut tinereţea. Era şchiop fie din naştere, fie în urma unei vătămări cauzate de stăpân. Cât timp a fost sclavul lui Epaphroditus a avut posibilitatea de a audia prelegeri de filozofie stoică ţinute de cel mai cunoscut profesor din Roma, Musonius Rufus.

La ceva timp după moartea lui Nero, din anul 68 d.Cr., Epictet a fost eliberat de stăpânul său – un obicei destul de răspândit la Roma în cazul sclavilor inteligenţi şi educaţi. A pus bazele propriei sale şcoli şi a predat filozofia stoică aproape douăzeci şi cinci de ani, până când împăratul Domiţian a alungat toţi filozofii din Roma. Epictet a plecat şi a întemeiat o nouă şcoală la Nicopole, în Epir, unde a dus o viaţă simplă, modestă. După asasinarea lui Domiţian, stoicismul şi-a recâştigat importanţa şi a devenit apreciat în rândurile romanilor. Epictet era cel mai cunoscut filozof stoic de la vremea aceea şi s-ar fi putut muta înapoi la Roma, dar a ales să rămână la Nicopole, unde a murit în jurul anului 135 d.Cr. În ciuda amplasării, şcoala sa a atras discipoli din întreg Imperiul Roman; i-a învăţat, printre altele, cum să-şi păstreze demnitatea şi seninătatea în faţa greutăţilor vieţii.

La fel ca profesorul său, Musonius Rufus, Epictet nu a scris nimic. Din fericire, şi în cazul său a existat un discipol pasionat, Arrian, care a luat notiţe detaliate şi a redat faimoasele *Diatribe* – o serie de extrase din prelegerile lui Epictet. (Acum eu sunt elevul sârguincios care încearcă să organizeze tot stoicismul într-o cărticică...) Tot Arrian este cel care a transcris şi scurta carte numită *Enchiridion*, un rezumat al celor mai importante principii din *Diatribe*. *Enchiridion* este tradus adesea drept *Manualul*, dar se poate traduce şi „la îndemână“ – poate fi precum o mică sabie, gata să ne ajute în lupta cu provocările vieţii.

Marcus Aurelius (121 d.Cr. – 180 d.Cr.)

> *E ceva ce mă uimeşte mereu: ne iubim cu toţii pe noi înşine mai mult decât îi iubim pe alţii, dar ne pasă mai mult de părerea lor decât de a noastră.* — MARCUS AURELIUS

„Nu mai pierde timpul dezbătând cum ar trebui să fie un om bun. Fii un om bun!“ Aceste cuvinte nu au fost scrise de un

om oarecare, ci de un rege-filozof cum rar putem găsi, şi, la momentul respectiv, un om care dispunea de multă putere – Marcus Aurelius, împăratul legendarului Imperiu Roman. Este cel mai cunoscut dintre filozofii stoici şi autorul lucrării *Gânduri către sine însuşi*, care reuneşte douăsprezece cărţi pe care le-a scris pentru sine, ca un fel de jurnal sau ca un ghid pentru propria-i devenire; lucrarea este considerată una dintre cele mai bune scrieri filozofice ale tuturor timpurilor.

Când era adolescent, se spune că Marcus Aurelius era interesat nu numai de activităţi precum luptele sau vânătoarea, ci şi de filozofie. A studiat cu diverşi filozofi; graţie unuia dintre ei, a ajuns în posesia unui exemplar din *Diatribele* lui Epictet, carte care i-a influenţat decisiv viaţa. La vârsta de şaisprezece ani, împăratul Hadrian l-a adoptat pe unchiul din partea mamei sale, pe Antoninus, care, la rândul său, l-a adoptat pe Marcus Aurelius (tatăl lui biologic murise când era foarte mic). Când Marcus Aurelius şi-a început viaţa la palat, puterea politică nu i-a luat minţile (a ştiut să o controleze) nici când s-a implicat în viaţa politică alături de tatăl său adoptiv, nici când a fost el însuşi împărat, după moartea lui Antoninus. În primul rând, îşi folosea foarte atent puterea şi banii. Mai mult, în ciuda interesului său pentru filozofia stoică, a ales să nu-şi folosească puterea pentru a vorbi despre stoicism şi a le ţine prelegeri romanilor cu privire la beneficiile sale. A fost un împărat remarcabil şi a domnit din anul 161 d.Cr. până la moartea sa, în anul 180 d.Cr., fiind *ultimul* din seria celor „cinci împăraţi buni“ ai Imperiului Roman.

CAPITOLUL 3

Triunghiul fericirii stoice

Focul luminos, în schimb, foarte repede acaparează lucrurile aruncate deasupra-i şi le mistuie şi, întreţinut chiar de ele, se ridică şi mai mare. — MARCUS AURELIUS

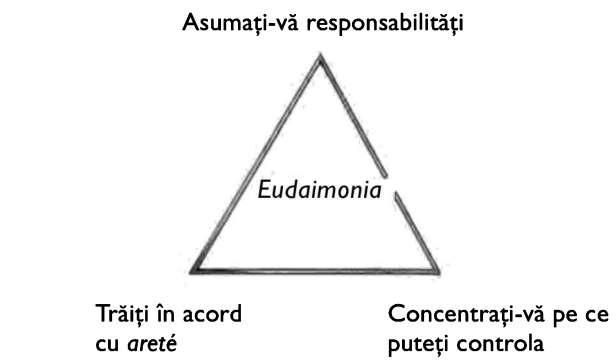
A fost destulă istorie – este momentul să ajungem în inima stoicismului. Ce credeau şi ce recomandau, mai exact, aceşti filozofi? Cum plănuiau să respecte promisiunea unei vieţi lin curgătoare, trăite în fericire supremă? Cum pot principiile lor să ne pregătească să înfruntăm greutăţile pe care ni le aduce viaţa? Cum ne putem îmblânzi emoţiile pentru a dobândi o structură de nezdruncinat? Este simplu: trebuie să fiţi activi în societate şi să vă antrenaţi ca un războinic-filozof. Mai întâi, trebuie să cunoaşteţi regulile jocului; trebuie să ştiţi pentru ce luptaţi şi trebuie să ştiţi în ce direcţie vă îndreptaţi. Acestea sunt principiile de bază ale stoicismului, pe care le veţi învăţa citind acest capitol.

Acum, aţi putea crede că va fi destul de uşor: *Hai, zi odată, care sunt principiile de bază?* Şi mie mi-a trecut prin cap acelaşi gând când am citit primele noţiuni despre stoicism. M-a prins repede, am citit destul de mult şi le-am povestit şi prietenilor despre această filozofie cool. Când au vrut să ştie însă despre ce este vorba, am eşuat îngrozitor încercând să le explic. Mi-am dat seama că, în ciuda numeroaselor texte pe care le citisem, nu prea ştiam mare lucru despre stoicism; nu am reuşit să îl explic limpede nici măcar prietenilor.

După cum am aflat mai târziu, nu este atât de uşor să faci o prezentare generală. Textele originale – care constau în notiţe luate în timpul prelegerilor, scrisori personale şi pagini de jurnal – nu oferă un răspuns clar, aşa cum sunt informaţiile din manuale. Am constatat că nici în cărţile moderne nu erau explicaţiile clare. Este vorba adesea de un amestec de idei stoice extraordinare, care merită studiate, dar care nu reuşesc să transmită o imagine de ansamblu la care să te poţi raporta mereu.

Aceasta este, în esenţă, ideea din spatele triunghiului fericirii stoice. Oferă o prezentare simplă a principiilor de bază ale stoicismului. Dacă ştiţi triunghiul, atunci ştiţi şi puteţi explica cele mai importante aspecte ale stoicismului, chiar şi unui copil de cinci ani. Este modalitatea pe care am găsit-o eu pentru a prezenta filozofia stoică simplu, cu impact vizual, combinând literatura de specialitate antică şi modernă. Sper că vi se va părea util. Reţineţi că triunghiul fericirii stoice nu era prezentat de stoici ca atare; este felul cum îmi reprezint eu învăţăturile lor de bază.

TRIUNGHIUL FERICIRII STOICE ÎN CÂTEVA CUVINTE



***Eudaimonia*:** În mijlocul triunghiului se află *eudaimonia* – ţelul ultim al vieţii, asupra căruia toate filozofiile antice cădeau de acord. Aşa cum am menţionat în capitolul 1, aceasta este promisiunea principală a filozofiei stoice şi este vorba despre trăirea unei vieţi line şi fericite. Este vorba despre *a prospera* în viaţă. Cam asta ne dorim cu toţii, să prosperăm şi să fim fericiţi, nu-i aşa? Acesta este motivul pentru care *eudaimonia* se află în centrul triunghiului. Vă amintiţi ce înseamnă în greacă? Înseamnă să fiţi în relaţii bune (*eu*) cu *daimonul* interior, cu sinele vostru cel mai înalt. Cum o putem obţine? Trăind în acord cu *areté*.

- **Trăiţi în acord cu *areté*:** manifestaţi-vă sinele cel mai înalt în fiecare moment. Dacă vrem să fim în armonie cu sinele nostru ideal trebuie să reducem diferenţa dintre ceea ce suntem capabili să facem şi ceea ce facem efectiv. Asta înseamnă să fim cea mai bună versiune a noastră acum şi aici. Trebuie să ne folosim raţiunea când acţionăm şi să trăim în armonie cu valorile adevărate. Bineînţeles, e uşor de zis, dar greu de făcut; pentru a urma acest ţel ambiţios trebuie să separăm binele de rău şi să ne concentrăm pe ce putem controla.
- **Concentraţi-vă pe ce puteţi controla:** acesta este cel mai important principiu. Trebuie să ne concentrăm mereu asupra lucrurilor pe care le putem controla şi să luăm restul aşa cum vine. Ceea ce *este* deja trebuie acceptat, pentru că nu avem puterea de a anula ceva ce s-a întâmplat. Ce se află dincolo de puterea noastră nu este important, în cele din urmă, pentru dezvoltarea noastră. Ce este important pentru dezvoltarea noastră este ce alegem *să facem* în anumite circumstanţe date. Aşadar, indiferent de situaţie, stă întotdeauna în puterea noastră să încercăm să dăm tot ce avem mai bun şi să trăim în armonie cu sinele nostru ideal.
- **Asumaţi-vă responsabilităţi:** binele şi răul vin numai de la voi. Aceasta urmează după primele două recomandări

care ne arată că elementele externe nu schimbă o viață bună; prin urmare, a trăi în acord cu *areté*, fapt ce depinde de noi, este suficient pentru a prospera. De asemenea, sunteți responsabili pentru viața voastră, pentru că toate evenimentele externe pe care nu le controlați vă oferă o zonă pe care o puteți controla, și anume, cum *alegeți să răspundeți* în fața unui eveniment. Acest fapt are o importanță crucială în stoicism – nu evenimentele ne fac fericiți sau nefericiți, ci interpretarea pe care le-o dăm. În acest punct vă puteți crea structura de rezistență – atunci când hotărâți să nu mai acordați evenimentelor exterioare putere asupra voastră.

Bineînțeles, acesta este doar cadrul triunghiului și suntem încă la suprafață. În paginile următoare vom analiza elementele dispuse în fiecare colț în detaliu, cu idei și metafore clarificatoare, și vom cunoaște personajul negativ care ne împiedică pe atât de mulți dintre noi să ne manifestăm sinele cel mai înalt în fiecare moment. Mai întâi, să ne aducem aminte de analogia cu surfingul.

În cele ce urmează vă prezint partea teoretică – foarte importantă, dar nu atât de distractivă, de la începutul primei lecții de surfing. *A, ia te uită*... niște deștepți au intrat direct în apă, în ciuda avertizărilor. Așa se întâmplă întotdeauna. Iată partea bună – după ce terminăm cu teoria și îi urmăm în apă, vă veți descurca imediat mai bine, pentru că lor le lipsesc cunoștințele de bază și asta se va vedea cât de curând, credeți-mă! Unii se vor întoarce însă mai devreme, pentru că își vor da seama că le lipsește ceva sau pentru că s-au accidentat. În fine, să începem fără fugari; veți intra în apă într-o clipită! Pe nisip, fiți gata, start!

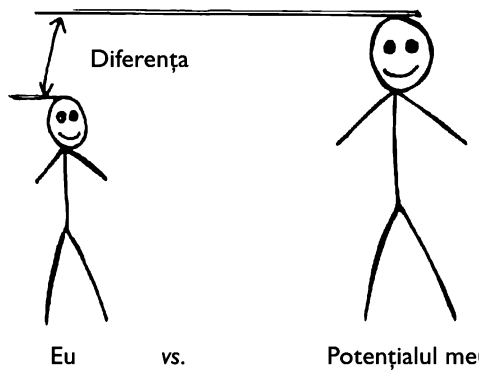
1. TRĂIȚI ÎN ACORD CU *ARETÉ*: MANIFESTAȚI-VĂ SINELE CEL MAI ÎNALT ÎN FIECARE MOMENT

Numai virtutea îți dă o mulțumire continuă, lipsită de griji. — SENECA

În colțul din stânga al triunghiului fericirii stoice scrie *Trăiți în acord cu areté*. Traducerea clasică pentru acest cuvânt grecesc este „virtute" sau „excelență". Eu prefer traducerea lui Brian Johnson, un iubitor al înțelepciunii, fondatorul site-ului optimize.me, și anume „manifestarea celei mai bune versiuni personale în fiecare moment". Având în vedere acest sens mai profund al cuvântului și datorită faptului că a fost un concept reprezentativ în cultura greacă, voi folosi termenul *areté* în colțul din stânga al triunghiului. Vom folosi și traducerea uzuală în limba engleză – *virtute* –, deci rețineți și acest aspect.

Țelul cel mai înalt al stoicismului este scris în centrul triunghiului: *eu-daimon-ia* – a trăi o viață fericită, lină. Pentru a împlini acest țel, trebuie să fim în relații bune (*eu*) cu *daimonul* nostru interior, cea mai bună versiune a noastră, potențialul

nostru natural. În tot ceea ce faceți, imaginați-vă că există două linii: linia de sus, care indică *potențialul*, și linia de jos, care arată ce faceți de fapt. A trăi în acord cu *areté* înseamnă să încercați să atingeți linia de sus și să faceți lucrurile de care sunteți capabili în acest moment. Înseamnă a da viață celei mai bune versiuni personale, a fi în armonie cu *daimonul* interior și a obține o viață fericită și lină: *eudaimonia*.



Manifestarea sinelui celui mai înalt ar putea să nu fie un lucru extrem de dificil în unele situații, sau atunci când ne gândim cum vom proceda, dar, odată ce suntem confruntați cu realitatea, eșuăm lamentabil. Este de așteptat: de asta suntem aici, să învățăm despre noi înșine și să fim cea mai bună versiune a noastră în fiecare moment. Din acest motiv încercăm să fim mai buni, din acest motiv încercăm să ne sporim calitățile. Gândiți-vă la *areté* sau la virtute ca la o formă de înțelepciune sau de putere care ne ajută să facem ceea ce trebuie tot timpul, astfel încât acțiunile noastre să fie în armonie cu sinele cel mai înalt – curajos, disciplinat și bun, de exemplu. Virtutea este cea care ne ajută să reducem diferența dintre ce facem de fapt și ce putem face. Cu cât este mai mare această diferență, cu atât sunteți mai departe de *eudaimonia*, și cu atât o duceți mai rău. Acest lucru se întâm-

plă pentru că, undeva în obscuritatea acelui interval, se furişează răufăcătorii cu numele de Regret, Anxietate şi Decepţie.

Bine, virtutea înseamnă să fiţi cât puteţi de buni în fiecare moment. Dacă reuşiţi, atunci veţi fi în armonie cu sinele cel mai înalt şi veţi trăi o viaţă fericită şi lină. Dacă nu reuşiţi să ajungeţi la cea mai bună versiune personală se va crea un spaţiu unde vor ieşi din întuneric regretul şi anxietatea, care aduc numai suferinţă. Este un lucru foarte important de ştiut, chiar dacă această informaţie nu ne ajută prea mult deocamdată. Vreau să spun că, în general, toţi ne dorim să ne atingem potenţialul, nu-i aşa? (Eu aşa sper.) Acum, dincolo de a trăi în acord cu *areté*, stoicii mai foloseau o sintagmă asociată aceluiaşi scop (manifestarea celei mai bune versiuni personale): *a trăi în armonie cu natura*. Haideţi să o analizăm puţin şi să vedem cât de înţelepţi vom deveni.

Desăvârşirea potenţialului nostru natural

Stoicii considerau că este *natural* să prosperăm. Acesta este motivul pentru care *daimonul*, sinele nostru ideal, a fost plantat în noi toţi, ca un fel de sămânţă divină: pentru a avea *potenţialul natural* de a deveni cea mai bună versiune a noastră. Aşa cum spunea Musonius Rufus, „*ne naştem* toţi cu o înclinaţie către virtute". Cu alte cuvinte, este în *natura* noastră să finalizăm ce a început cu acea sămânţă divină şi să ne aducem la viaţă potenţialul. Aşadar, virtutea unei persoane depinde de superioritatea ei ca fiinţă umană, de cât de bine îşi manifestă potenţialul natural. Prin urmare, a fi virtuoşi înseamnă a trăi în acord cu înzestrarea noastră naturală. De aici vine şi expresia stoică *a trăi în armonie cu natura*.

Simplu spus, virtutea este aceeaşi pentru toate vieţuitoarele – desăvârşirea naturii proprii. Aşadar, a trăi cu *areté* înseamnă de fapt a ne întregi datele naturale. Fără această întregire, ne va lipsi mereu ceva şi vieţile noastre vor rămâne

neîmplinite. Este limpede – dacă nu ne ridicăm la nivelul potenţialului nostru interior nu ne vom simţi niciodată împliniţi.

Să analizăm un exemplu din natură. Potenţialul natural al unei seminţe de strugure este să crească şi să producă alţi struguri. Aşadar, o sămânţă de strugure *trăieşte în acord cu areté* sau *în armonie cu natura* când îşi împlineşte potenţialul natural: lăstarii cresc şi produc struguri.

La fel cum viţa-de-vie îşi împlineşte menirea producând struguri, şi noi putem încerca să atingem cea mai bună versiune a noastră în fiecare moment. Doar de atât este nevoie. Nimic din exterior nu ne trebuie pentru a trăi o viaţă bună – nici vilă pe plajă, nici inele cu diamant, nici farfurii de porţelan; nimic în afară de potenţialul nostru natural. De aceea este stoicismul atât de atrăgător. Avem cu toţii potenţialul de a duce o viaţă bună, indiferent dacă suntem bogaţi sau săraci, sănătoşi sau bolnavi, frumoşi ca nişte fotomodele sau cu alte calităţi. Toţi putem avea parte de o viaţă bună. Dar m-a luat valul, vom învăţa mai multe despre lipsa de importanţă a lucrurilor care ne înconjoară când ne vom opri asupra cuvintelor din colţul din dreapta al triunghiului fericirii stoice.

De la potenţialul vostru natural pleacă cea mai bună versiune a voastră. E vorba însă de mai mult decât atât. Stoicii susţineau că diferenţa semnificativă faţă de animale este capacitatea omului de a folosi *raţiunea*. Profesorul stoic Epictet spunea că *raţiunea* este cea care ne deosebeşte de animalele sălbatice sau de oi, nu faptul că nu avem blană, cozi, iar oasele ne sunt mai fragile. Ne negăm umanitatea şi decădem din condiţia de oameni când lăsăm ca *acţiunile* noastre să fie impulsive, necugetate. Epictet întreba: „Când acţiunile noastre sunt agresive, răuvoitoare, pline de furie şi cruzime nu cumva decădem şi devenim bestii?“

Ideea lui Epictet este că abilitatea noastră de a folosi raţiunea stă la baza potenţialului natural pe care trebuie să-l împlinim şi se vede cel mai bine în acţiunile noastre, atunci când această abilitate este folosită în fiecare moment. Pe de o parte,

abilitatea de a folosi raţiunea este cel mai preţios dar şi, dacă trăim urmând-o, vom avea o viaţă fericită şi lină – ca o viţă care produce struguri. Pe de altă parte, este cea mai grea povară a noastră, deoarece, dacă *nu reuşim* să trăim potrivit raţiunii, coborâm la stadiul de animal, ne negăm umanitatea şi nu trăim o viaţă fericită – asemenea unei viţe care nu produce struguri comestibili.

Aşadar, pentru stoici este *rezonabil* să încercăm întotdeauna să fim cea mai bună versiune a noastră. Cu toţii avem această sămânţă a raţiunii, această sămânţă a sinelui celui mai înalt, plantată în noi. Prin urmare, avem potenţial pentru a trăi o viaţă virtuoasă, şi anume o viaţă condusă de raţiune, în care ne manifestăm sinele ideal. Manifestarea sinelui ideal se observă în general prin acţiuni frumoase şi lăudabile, care ne aduc beneficii nouă şi celor din jur. Aşa cum am aflat mai devreme, virtutea este pentru toate vieţuitoarele desăvârşirea propriei lor naturi; în cazul oamenilor, virtutea este *desăvârşirea raţiunii*. Cu alte cuvinte, a trăi în acord cu *areté* reprezintă perfecţiunea exprimării sinelui celui mai înalt în fiecare moment. Nu uitaţi: a trăi în acord cu *areté*, virtutea, raţiunea şi în armonie cu natura sunt toate manifestări diferite, care duc însă la acelaşi ţel.

În filozofia stoică, este evident că desăvârşirea raţiunii nu includea numai acţiuni *raţionale*, ci şi *sociale*, sub forma obligaţiilor faţă de semeni, precum cinstirea părinţilor, amabilitatea faţă de prieteni şi interesul pentru binele umanităţii. În calitate de fiinţe raţionale *şi* sociale, ar trebui aşadar să ne folosim raţiunea şi să ne manifestăm sinele cel mai înalt în trei domenii importante:

- **Propriul fel de a gândi:** în calitate de fiinţe umane înzestrate cu capacitatea de a gândi raţional, trebuie să ne analizăm acţiunile raţional şi înţelept, precum şi să încercăm să fim cea mai bună versiune a noastră în orice moment.

- **Relațiile cu alți oameni:** în calitate de ființe sociale cărora le pasă în mod natural una da alta, ar trebui să încercăm să trăim armonios cu cei din jur și să contribuim la bunăstarea umanității.
- **În Univers:** pentru că trăim într-un spațiu vast, ar trebui să încercăm să trăim în armonie cu natura, să acceptăm calm evenimentele care ni se întâmplă și să încercăm să reacționăm cu înțelepciune.

Știu că toată povestea cu *areté*, virtute, rațiune și împlinirea naturii noastre este foarte abstractă și că este dificil să înțelegem limpede cum se petrece în practică. Din fericire, stoicii au folosit o clasificare mai concretă a virtuții, referindu-se la patru trăsături dezirabile de caracter, cunoscute sub numele de cele patru *virtuți cardinale*. Înainte să le analizăm, să aruncăm o privire rapidă la *înțeleptul stoic*, idealul absolut pe care îl foloseau stoicii pentru a reprezenta perfecțiunea unei persoane înțelepte și bune – un fel de Adonis al caracterului, dacă vreți.

Poate că v-ați întrebat: *Este posibil să fiu cea mai bună versiune a mea în fiecare moment?* Nu este, desigur. Din acest motiv stoicii s-au raportat la înțelept ca la un ideal; nu există oameni perfecți. Nici nu trebuie să fim perfecți din perspectiva stoicilor, ci să încercăm să fim cât putem de buni. Din acest motiv contemplau ei imaginea înțeleptului: pentru că voiau să fie cât se poate de buni și, asemenea înțeleptului, să atingă *eudaimonia* desăvârșită. „Înțeleptul trăiește în armonie deplină cu sine, cu restul umanității și cu Natura întreagă", scrie Donald Robertson, „fiindcă își urmează rațiunea și își acceptă soarta demn, atât timp cât lucrurile sunt dincolo de controlul său. [Înțeleptul] a trecut peste dorințele și emoțiile iraționale pentru a obține liniștea sufletească. Are un caracter frumos, vrednic de laudă și de respect".

Nu este de mirare că înțeleptul este un ideal absolut, dar stoicii susțin că este benefic să avem un ideal pe care să-l

admirăm şi cu care să ne comparăm. Înţeleptul ne permite să ne imaginăm sinele nostru ideal mai uşor şi acţionează ca un indicator, arătându-ne drumul. Să analizăm acum cele patru virtuţi care ne pot ajuta să obţinem o performanţă demnă de un înţelept.

Cele patru virtuţi cardinale

Şi eu, şi voi ne apropiem de ţelul comun al unei vieţi bune, făcând progrese în privinţa traiului în acord cu *areté*. Acum putem evalua progresele din perspectiva a patru trăsături de caracter pe care stoicii le-au preluat din filozofia socratică. Au preluat referirea la cele patru virtuţi cardinale: înţelepciunea, dreptatea, curajul şi autodisciplina (moderaţia). Dacă trăim potrivit acestor calităţi, vom avea un caracter puternic şi vom acţiona drept şi lăudabil, precum oamenii înţelepţi. Trăsăturile de caracter negative şi vătămătoare sunt cunoscute ca cele patru *vicii majore*. *Kakia* este cuvântul grec care se opune conceptului de *areté* şi duce la un caracter slab, care se manifestă sub forma unui comportament ruşinos şi ignorant. Să analizăm virtuţile, una câte una:

- **Înţelepciunea** înseamnă să înţelegem cum să acţionăm şi să simţim adecvat. Înţelepciunea implică o deliberare excelentă, o judecată sănătoasă, perspectivă şi bun-simţ. Se opune viciului neghiobiei sau nechibzuinţei.
- **Dreptatea** înseamnă să ştim cum să acţionăm şi să avem relaţii armonioase cu ceilalţi. Dreptatea include blândeţea, integritatea, serviciul public şi echitatea. Se opune viciului nedreptăţii sau fărădelegii.
- **Curajul** înseamnă să ştim cum trebuie să acţionăm şi să simţim când suntem confruntaţi cu frica. Curajul presupune voinţă, perseverenţă, onestitate şi încredere. Se opune viciului laşităţii.

- **Autodisciplina** (sau moderația) înseamnă să știm cum trebuie să acționăm și să ne păstrăm echilibrul, în ciuda unor emoții precum dorința puternică, rezistența interioară sau pofta trupească. Autodisciplina include ordinea, autocontrolul, iertarea și modestia. Se opune viciului excesului.

Acestea sunt cu siguranță trăsături de caracter pentru care merită să ne luptăm, nu-i așa? Dacă semănați cu mine, atunci intuiți că au sens și că noi toți, chiar dacă avem religii sau culturi diferite, le prețuim la oamenii de lângă noi, dar ni le și dorim. Când citiți despre ele, ați putea crede că a fi *drept* nu e foarte greu, pentru că îi tratați întotdeauna foarte corect pe cei din jur; pe de altă parte, poate nu excelați la *autodisciplină*, pentru că adesea vă e greu să vă limitați la *un singur* pahar de vin de Rioja. Chiar dacă are sens să spuneți că sunteți mai buni în unele privințe și mai puțin buni în altele, pentru stoici contează întotdeauna întregul pachet. Virtutea înseamnă totul sau nimic.

Stoicii ne pun la dispoziție o analogie pentru a clarifica problema: o persoană poate fi poet, orator *și* general, dar în același timp este vorba de un *singur* individ. La fel se întâmplă și cu virtuțile – pot fi strânse la un loc, dar pot fi și aplicate în parte unor domenii diferite de acțiune. Prin urmare, această persoană poate fi un poet excelent, un orator bunicel și un general incompetent, dar ceea ce contează este persoana ca întreg, și nu acțiunile sale diferite în domenii diferite. Dacă ne gândim puțin, acest pachet de tipul totul sau nimic are sens. La urma urmei, nu putem să ne gândim la un spărgător de bănci care dă dovadă de disciplină și temeritate ca la o persoană virtuoasă.

Virtutea desăvârșită este un ideal pe care numai înțeleptul îl poate atinge, dar este încurajator să vedem că ceea ce contează este întregul ființei. Ne putem dezvolta ca persoane complete și nu contează dacă cineva observă sau nu acțiunile

noastre virtuoase; dacă facem progrese și încercăm să fim cea mai bună versiune a noastră este suficient. Prin urmare, virtutea este în esență o formă de înțelepciune *practică*: *a ști* ce trebuie făcut și *a face*. Și rețineți că, la fel cum vița-de-vie nu va produce struguri desăvârșiți în primii săi ani și va rodi poate struguri acri chiar și mai târziu, așa și voi vă veți dezvolta dacă încercați să fiți cât puteți de buni, deși veți avea în continuare unele defecte. Imperfecțiunea este perfect naturală; stoicii au observat acest aspect în propriile lor vieți.

Iată un exemplu de la Seneca: „După ce mi-a fost luată dinainte lampa, iar soția mea, care de mult îmi știe obiceiul, a tăcut, îmi cercetez întreaga zi și îmi măsor din nou faptele și vorbele". Seneca își pleda cazul în fața propriei instanțe de judecată în fiecare noapte și a oferit unele exemple când a scris *Despre mânie*. Mi-a plăcut povestirea potrivit căreia, la un eveniment oarecare, s-a înfuriat fiindcă nu fusese așezat la locul de cinste pe care credea că îl merită. A fost toată seara mânios pe gazdă și pe oaspeții ce ocupau locuri mai importante. „Nebunule", scria el, „ce contează pe ce parte a patului te întinzi?"

Ideea este că nimeni nu va fi niciodată perfect în tot ce face și, atât timp cât încercăm să dăm tot ce este mai bun, nici nu mai contează. Lumea nu este împărțită în alb și negru, nu putem să ne dăm întotdeauna seama ce ar fi cel mai bine să facem, dar putem încerca să acționăm potrivit unor principii. Asta consider eu că este cea mai ușoară cale de a înțelege cum să trăim în acord cu *areté* – încercați să fiți cât puteți de buni tot timpul, încercați să alegeți acțiunea/răspunsul potrivit și încercați, pur și simplu, să fiți persoane iubitoare de semeni și de natură. Cu alte cuvinte, construiți-vă caracterul. Ne vom opri asupra acestui aspect după observațiile care urmează.

ATENȚIE: Dacă vrem să ne atingem potențialul în fiecare situație, dacă vrem să trăim în acord cu *areté*, atunci trebuie să fim conștienți de fiecare pas pe care îl facem. Astăzi vorbim

adesea de *mindfulness*; stoicii foloseau termenul „atenţie" (*prosoché*). În cuvintele lui Marcus Aurelius, trebuie să acordăm „o atenţie deosebită... realizării activităţii de care ne ocupăm la moment dat, cu profunzime şi precizie, cu demnitate neştirbită, arătând compasiune şi fiind mereu nepărtinitori". Mintea noastră se poate elibera de alte gânduri îndeplinind „fiecare activitate ca şi cum ar fi ultima".

Imaginaţi-vă că mergeţi în picioarele goale pe plajă când, dintr-odată, daţi peste o porţiune plină de cioburi de sticlă. Trebuie să mergeţi foarte atent şi să urmăriţi fiecare pas ca un şoim pentru a nu vă răni – la fel de atenţi, ne recomandă stoicii, trebuie să fim în toate împrejurările vieţii. Atenţia şi concentrarea sunt absolut necesare dacă vrem să ne aliniem acţiunile cu virtutea; cum ne-am putea asigura că acţionăm virtuos, dacă nici măcar nu suntem pe deplin conştienţi de acţiunile noastre? Pe măsură ce ne lăsăm furaţi de gânduri, acţiunile noastre devin *dezorganizate*, ne pierdem în fleacuri şi renunţăm la şansa de a atinge *eudaimonia*, fiind departe de cea mai bună versiune a noastră la momentul respectiv. Se va întâmpla aşa de nenumărate ori şi atunci vom avea cel mai mult nevoie de *mindfulness*. „Cunoaşterea greşelilor e începutul salvării", spune Seneca, urmând învăţăturile lui Epicur; „[...] trebuie să te surprinzi singur greşind, înainte de a te corecta". La fel a făcut şi el atunci când şi-a dat seama ce nesăbuit a fost când s-a înfuriat pentru că nu a fost aşezat unde dorea. Fără conştientizare, acţiunile noastre devin impulsive, automate şi aleatorii, adică opusul a ceea ce ne dorim.

„Atenţia (*prosoché*) este atitudinea spirituală fundamentală a stoicilor", explică Pierre Hadot. „Este vorba de o permanentă vigilenţă şi concentrare a minţii, o conştiinţă de sine care nu adoarme niciodată şi o tensiune constantă a spiritului. Graţie acestei atitudini, filozoful este pe deplin conştient de ceea ce face în fiecare moment şi îşi exercită pe deplin *voinţa*." Chiar dacă această conştiinţă de sine care nu adoarme nici-

odată este ţelul stoicilor, Epictet era de părere că nu este posibil să fim lipsiţi de defecte, dar putem încerca şi „trebuie să fim mulţumiţi dacă, neslăbind niciodată atenţia, ne vor scăpa câteva greşeli".

Caracterul este mai important decât frumuseţea

„Lasă deoparte veşmintele de senator, îmbracă-te în zdrenţe şi lasă să se vadă doar caracterul." Indiferent ce rol joci în societate, indiferent dacă porţi costum şi cravată sau pur şi simplu sandale, Epictet subliniază faptul că ceea ce contează este esenţa, caracterul. Singura modalitate de a recunoaşte un stoic adevărat este, aşadar, observându-i caracterul.

Ca să aveţi o imagine de ansamblu, gândiţi-vă la o persoană cunoscută, cu un caracter deosebit. Eu mă gândesc la Bruno. El a fost unul dintre primii mei antrenori de fotbal. Era un om dedicat, demn de încredere şi, mai important decât orice, era consecvent în toate acţiunile sale. Era cinstit şi onest; nu se gândea doar la interesul lui, ci şi la binele celor din jur. Era un om pe care te puteai baza oricând, iar simţul umorului îl ajuta în multe situaţii. Sunt sigur că aţi cunoscut şi voi o persoană asemănătoare; acum înţelegem de ce stoicismul pune accent pe caracterul unei persoane atât de mult.

„Caracterul este mai important decât frumuseţea", am scris cândva într-un articol. Poate că în vremurile în care trăim am putea pune sub semnul întrebării afirmaţia; pare că trăim mai degrabă în *epoca maniei frumuseţii*. În filozofia stoică rămâne însă un element esenţial. Stoicii fac un pas mai departe şi adaugă următoarele: „Caracterul se ridică nu doar deasupra frumuseţii, dar şi deasupra bogăţiilor, puterii şi, da, chiar şi deasupra sorţii". A fi o persoană virtuoasă înseamnă, de fapt, să fii un om de caracter, să încerci întotdeauna să faci totul cât se poate de bine şi să faci ceea ce este considerat în general vrednic de laudă. Virtutea este un punct de reper

esențial în stoicism; dacă trăiți în acord cu virtutea veți deveni o persoană cu adevărat remarcabilă. Uneori putem beneficia și de avantaje suplimentare.

Să ne întoarcem la Bruno. Credeți că acțiunile sale drepte și oneste au rămas neobservate? Nu: a fost recompensat de mai multe ori și a devenit un antrenor căutat la clubul respectiv. Era iubit și apreciat. Faptul că era un om statornic și cinstit i-a adus multe beneficii. Așa cum am mai spus: respect și admirație din partea jucătorilor, apreciere la club și așa mai departe. Grație acestor beneficii, Bruno s-a simțit probabil mulțumit și împlinit.

La fel pot sta lucrurile și în viețile noastre. Când acționăm cu cinste, onestitate și curaj, putem avea parte de lucruri frumoase în viața noastră. Atunci când luăm apărarea cuiva, poate că potențiala victimă ne va mulțumi și vom fi bucuroși că am putut ajuta pe cineva. Când adolescenții recunosc în fața părinților că au fumat, se pot simți eliberați. Cel care persevorează în căutarea unui loc de muncă va fi fericit atunci când va fi acceptat.

Pentru stoici este important ca aceste sentimente plăcute să nu fie motivele principale ale acțiunilor noastre virtuoase. Sentimentele plăcute ar trebui privite drept *beneficii suplimentare*. Virtutea trebuie să fie propria ei recompensă din cel puțin două motive:

1. Beneficiile suplimentare (de exemplu, senzația de bucurie) nu se află sub controlul nostru.
2. Beneficiile suplimentare pot apărea și în urma unor acțiuni care nu sunt virtuoase.

Ar trebui să acționăm onest fiindcă așa trebuie să facem, și nu pentru că acest fapt ne va aduce beneficii într-un fel sau altul. Un tânăr hotărăște să ajute o fată care este hărțuită pentru că așa e bine, nu pentru că va avea ulterior un sentiment de mulțumire și poate șansa de a ieși cu ea la o întâlnire.

Beneficiile suplimentare sunt nesigure şi nu se află sub controlul nostru. Putem controla doar propriile acţiuni, şi nu ce se întâmplă după aceea. Da, poate se va simţi bine că a ajutat-o. Da, poate fata îi va da numărul de telefon. La fel de bine, ar putea să primească un pumn de la agresor şi este posibil să fie ignorat şi de fată. Prin urmare, un stoic trebuie să fie dispus să acţioneze curajos *în ciuda* faptului că ar prefera să stea deoparte, şi nu pentru posibile beneficii viitoare.

Marcus Aurelius descrie elegant această situaţie în *Gânduri către sine însuşi*. El scrie despre trei tipuri de oameni. Oamenii din prima categorie, după ce ajută pe cineva, se grăbesc să ceară ceva în schimb. Oamenii din a doua categorie nu se grăbesc să ceară ceva în schimb, dar consideră în sinea lor că persoana pe care au ajutat-o le este datoare. Oamenii din a treia categorie sunt ca „viţa-de-vie care a produs struguri şi nu mai urmăreşte nimic altceva". Asemenea unui cal care a terminat victorios cursa sau asemenea unei albine care aduce polen ca să facă miere, oamenii din a treia categorie nu cer nimic şi îşi văd mai departe de propria viaţă, „aşa cum viţa-de-vie se pregăteşte să rodească struguri toamna următoare". Ţine de *natura* noastră să facem bine altora şi ar trebui să facem bine doar de dragul binelui.

Iubirea stoicilor pentru semeni: Acţionaţi pentru binele comun

Suntem fiinţe sociale şi avem o afecţiune naturală faţă de alţi oameni. Aşa cum spunea şi Seneca, filozofia stoică presupune bunătate, înţelegere, dragoste faţă de cei din jur şi dorinţa de a contribui la binele comun. Ţelul este să fim utili şi de ajutor; să avem grijă de noi înşine, dar şi de ceilalţi.

Stoicii erau de părere că trebuie să ne pese de cei din jur, să ne dorim ca ei să prospere şi să fim apropiaţi de semeni; să îi tratăm chiar şi pe străini şi pe cei care ni se opun ca şi cum

ne-ar fi rude. Suntem cu toţii locuitori ai acestei planete. Oamenii ar trebui să aibă sentimentul apartenenţei la o comunitate mai mare, susţinută de afecţiunea reciprocă a celor care o compun şi de prietenie.

Nu putem obţine nimic bun, spune Epictet, „dacă nu contribuim la binele comunităţii". Omul este o fiinţă socială şi raţională. Suntem făcuţi să trăim alături de semeni, asemenea albinelor, cum spune şi Musonius Rufus: „O albină nu poate trăi singură: piere atunci când este izolată". Marcus Aurelius adaugă: „Ce nu aduce nici un beneficiu stupului nu aduce beneficii nici albinei". Acţiunile noastre trebuie să susţină binele comun, altfel nu ne vor aduce beneficii nici nouă. Suntem ca un trup uriaş: depindem cu toţii unii de alţii.

Datoria noastră socială este să fim preocupaţi de cei din jur, să lucrăm împreună şi să ne ajutăm. „Pentru că tot ceea ce fac ", spune Marcus Aurelius, „trebuie să se îndrepte către acest ţel unic, reprezentat de binele comun şi de armonie". Nu ne putem manifesta cea mai bună versiune a noastră fără a contribui, în acelaşi timp, la binele comun. Dacă urmărim ce este mai bun în noi înşine, ne va păsa de bunăstarea tuturor celorlalte fiinţe umane. Binele semenilor este şi binele tău.

Nu suntem fiinţe sociale în sensul că ne place compania altor oameni, ci într-un sens mai profund: nu am putea rezista fără sprijinul celorlalţi. Prin urmare, când le facem bine altora, ne facem bine nouă înşine. A le face bine celor din jur ţine de virtute şi ne ajută să evoluăm.

În cele din urmă, cea mai importantă este dorinţa de a acţiona pentru binele comun. Vă aduceţi aminte de cele trei tipuri de oameni pe care le-a descris Marcus Aurelius? Prima categorie caută întotdeauna recompensa, cei din a doua categorie se gândesc că semenii le sunt datori, iar a treia categorie seamănă cu viţa-de-vie, care rodeşte şi nu urmăreşte să primească nimic în schimb. Cei din a treia categorie se gândesc că datoria lor socială este să le facă bine altora; nu vor urmări să primească nimic în schimb.

Marcus Aurelius afirmă că îndeplinirea îndatoririlor sociale vă va oferi cea mai bună şansă de a duce o viaţă bună. Aceasta este recompensa pentru că acţionaţi pentru binele comun, nu recunoştinţa, admiraţia sau simpatia – acestea sunt beneficii suplimentare (nesigure) şi nu trebuie să stea la baza acţiunilor voastre. După cum am văzut, şi Marcus Aurelius ne recomanda acelaşi lucru.

A trăi în acord cu *areté* şi a ne direcţiona acţiunile către binele comun contribuie la împlinirea fiecăruia dintre noi. Este ceva ce ţine de natura noastră şi reprezintă, în cele din urmă, cea mai bună şansă de a trăi o viaţă fericită şi lină. Nu trebuie să urmărim sau să ne dorim beneficii suplimentare, precum admiraţia altora, fiindcă nu le controlăm şi pot dispărea rapid. „Înţeleptul nu are nimic de pierdut", argumentează Seneca, „bunurile sale sunt legate cu lanţurile virtuţii, care nu depinde de soartă, deci bunurile nu pot fi sporite sau împuţinate de împrejurări".

Caracterul fiecăruia dintre noi, care îşi are rădăcinile în tot ceea ce facem, este cel pe care ne putem baza tot timpul. Potrivit stoicilor, este suficient să încercăm să ne manifestăm cea mai bună versiune a noastră tot timpul şi să ne direcţionăm acţiunile spre binele comun. Asta-i tot ce trebuie să facem. Marcus Aurelius scrie, în cuvinte foarte frumoase, că o lampă luminează până când uleiul este consumat complet. Prin urmare, de ce nu ar putea adevărul, dreptatea şi cumpătarea să strălucească până la sfârşitul vieţii noastre? Să aprindem lămpile virtuţii şi să le lăsăm să lumineze, tinzând spre cea mai bună versiune a noastră cât timp trăim.

2. CONCENTRAȚI-VĂ PE CE PUTEȚI CONTROLA: ACCEPTAȚI CE VI SE ÎNTÂMPLĂ ȘI ADAPTAȚI-VĂ ORICĂREI SITUAȚII

Ce înseamnă, aşadar, să fim bine educaţi? Înseamnă să folosim ceea ce ştim aşa cum trebuie, în armonie cu Natura, şi, dincolo de asta, să facem deosebirea între ce stă în puterea noastră şi ce nu. — EPICTET

„Unele lucruri stau în puterea noastră, iar altele nu." Aşa începe *Enchiridionul* lui Epictet. După cum am menţionat, *Enchiridion* se traduce şi „la îndemână". A face deosebirea între ce stă şi ce nu stă în puterea noastră trebuie să ne fie mereu la îndemână, ca să putem face faţă greutăţilor vieţii. Potrivit învăţăturilor lui Epictet, există lucruri care ţin şi lucruri care nu ţin de noi; ar trebui „să facem tot ce ne stă în putere şi să acceptăm restul aşa cum vine". Această idee este fundamentală şi am trecut-o în colţul din dreapta al triunghiului fericirii stoice.

Să ne imaginăm că ar exista un fel de păpuşă sau de figurină care vă reprezintă. Dacă aţi lăsa ca păpuşa să ajungă în stradă, puteţi doar spera că veţi avea parte de o zi senină şi liniştită; odată ce păpuşa a ajuns acolo, evenimentele prin care trece se pot transforma într-un adevărat carusel emoţional, fără să vă rămână prea multe de spus. Un mops se poate uşura

alături, cineva îmbrăcat la patru ace o poate da la o parte cu piciorul, o maşină o poate lovi. Lucrurile pot lua o turnură cât se poate de neplăcută. Nimeni n-ar vrea să ajungă o victimă a circumstanţelor exterioare, nu-i aşa? Şi totuşi nu cumva mulţi oameni procedează astfel când îşi fac probleme legate de evenimente care nu se află sub controlul lor? Da, aceasta este *principala cauză* a suferinţei emoţionale: să ne îngrijorăm cu privire la circumstanţe care nu ţin de noi. Oare Steve mă place? Compania X mă va angaja acum? De ce nu sunt mai înalt/mai slab/de ce nu arăt mai bine? Dacă le oferim acestor elemente exterioare putere, ne intensificăm suferinţa emoţională. Stoicii ne-ar recomanda probabil să ne luăm viaţa în mâini şi să căutăm cea mai bună soluţie, în funcţie de situaţie.

Aşadar, ce elemente putem controla? Doar câteva – în principiu, felul în care gândim şi acţionăm. Putem stabili ce înseamnă pentru noi anumite evenimente şi cea mai bună modalitate de a reacţiona (vom analiza mai îndeaproape aceste aspecte când vom reveni la analiza triunghiului fericirii stoice). Putem alege să ne aliniem acţiunile cu virtutea, aşa cum am discutat în partea anterioară. Toate celelalte nu depind de noi. De la starea vremii până la ceilalţi oameni şi acţiunile lor, de la boli până la aproape tot ce se întâmplă în jurul nostru.

Nu avem control deplin, de exemplu, asupra propriului corp. Evident, alegerile noastre de fiecare zi contează – putem ridica greutăţi, putem face sport, putem mânca broccoli –, dar ele nu ne vor face şoldurile mai mici, umeri mai laţi, nasul mai drept sau ochii mai albaştri. Mai există o serie de elemente pe care nu le controlăm, cum ar fi moştenirea genetică sau accidentele. Prin urmare, controlul este parţial – unele lucruri depind de noi, iar altele nu. De aceea putem spune că există trei niveluri de influenţă:

- **Influenţă considerabilă:** hotărârile şi acţiunile noastre;
- **Influenţă parţială:** sănătate, bogăţie, relaţii şi rezultate ale acţiunilor noastre;
- **Influenţă zero:** vreme, etnie şi circumstanţe externe.

„Ţine numai de tine – cine te împiedică să fii bun şi onest?“ Marcus Aurelius îşi amintea adesea de puterea pe care i-a oferit-o natura – puterea de a-şi alege acţiunile şi de a-şi construi caracterul. El era de părere că oamenii nu admiră pe cineva pentru ce i-a fost dat de natură; există multe calităţi pe care oamenii le pot cultiva. „Demonstrează aceste calităţi care sunt toate în puterea ta: puritatea, impozanţa, rezistenţa la durere, măsura în ceea ce priveşte plăcerile, împăcarea cu propria-ţi soartă, cumpătarea, bunăvoinţa, libertatea, simplitatea, seriozitatea, măreţia sufletească. “

Doar noi putem bloca dezvoltarea acestor calităţi. Stă în puterea noastră să ne ferim de răutate, să ne ţinem în frâu aroganţa, să nu mai visăm la glorie şi să ne controlăm reacţiile. „Nu-ţi dai seama cât de multe sunt calităţile de care poţi să dai de acum dovadă, pentru care nu sunt de invocat nici o incapacitate naturală şi nici o lipsă justificată de aptitudine? Totuşi, tu rămâi, din proprie voinţă, mai prejos decât ele.“ Nu trebuie să procedăm aşa. Avem puterea de a ne alege comportamentul, chiar dacă toţi ceilalţi factori nu sunt sau sunt parţial sub controlul nostru.

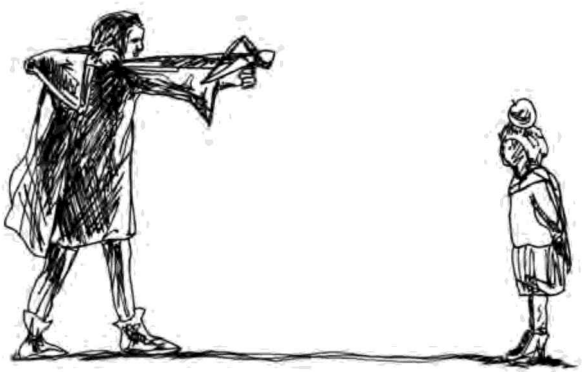
Înainte de a analiza mai detaliat ce putem controla, haideţi să analizăm un exemplu practic. Rugăciunea serenităţii, folosită de Alcoolicii Anonimi şi alte comunităţi care susţin renunţarea la diverse dependenţe, este un exemplu foarte bun în acest sens:

> „Doamne, dă-mi seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba lucrurile pe care pot să le schimb şi înţelepciunea de a face deosebirea între ele“.

Dependenţii aflaţi în proces de recuperare nu pot schimba abuzurile suferite în copilărie sau chiar înainte de a se fi născut. Nu pot anula alegerile pe care le-au făcut în trecut; nu pot să şteargă din existenţa lor cocaina, băutura sau pastilele pe care le-au luat. Nu pot face să dispară durerea pe care le-au provocat-o altora şi lor înşişi. Pot accepta însă trecutul şi pot

încerca să schimbe prezentul şi viitorul concentrându-se pe alegerile pe care le fac. Şi noi putem face la fel, concentrându-ne asupra a ceea ce controlăm – şi anume alegerile pe care le facem în fiecare zi – şi acceptând restul aşa cum vine. Este inutil şi, prin urmare, o nerozie, spune Epictet, să ne îngrijorăm cu privire la ceea ce nu ţine de noi.

Arcaşul stoic:
Concentraţi-vă asupra activităţii în sine



Sunt elveţian; este momentul pentru o legendă elveţiană. La începutul secolului al XIV-lea, o parte a Elveţiei se afla sub controlul Casei de Habsburg. Într-un sat, un guvernator crud a ridicat un par în piaţa publică, şi-a pus pălăria cu pene în vârf şi a cerut tuturor să se încline în faţa pălăriei. Când Wilhelm Tell şi fiul său au trecut pe acolo fără să facă obişnuita plecăciune – fie nu au ştiut, fie au ignorat obiceiul –, Tell a fost forţat să nimerească cu arcul un măr care se afla pe capul fiului său. Din fericire, era un arcaş iscusit şi a nimerit mărul cu uşurinţă, însă tot a fost arestat când a recunoscut că-şi pregătise o a doua săgeată pentru a-l omorî pe guvernator în cazul în care n-ar fi nimerit mărul şi şi-ar fi lovit fiul.

În urma unei furtuni, Tell a reuşit să fugă de pe barca care trebuia să-l ducă la castelul guvernatorului pentru a fi aruncat în temniţă. Ştiind că urma să primească o condamnare la moarte, s-a grăbit să ajungă pe aleea care ducea la castel şi a aşteptat acolo, ascuns. Când guvernatorul cel crud şi suita sa au ajuns pe alee, Wilhelm Tell a sărit din ascunzătoare şi l-a lovit cu cea de-a doua săgeată drept în inimă, înainte de a dispărea în desişul pădurii. Curajul acestui erou a iscat o revoltă ce a condus la crearea unei Confederaţii Elveţiene care şi-a dobândit ulterior libertatea – *ura!*

Cu sute de ani înainte ca Tell să nimerească mărul de pe capul fiului său, stoicii au folosit *metafora arcaşului* pentru a explica că este important să ne concentrăm asupra lucrurilor pe care le putem controla.Tell îşi poate încorda arcul, poate închide un ochi, se poate concentra, poate ţinti, îşi poate ţine respiraţia şi poate, desigur, să elibereze săgeata. Acum imaginaţi-vă săgeata în aer, cu încetinitorul. Săgeata pluteşte în aer şi se îndreaptă spre măr. Nu mai poate fi controlată – Tell nu o mai poate influenţa; poate doar să aştepte şi să vadă ce se întâmplă. O rafală neaşteptată de vânt ar putea să abată săgeata de la traiectorie. O pasăre ar putea zbura în faţa săgeţii. Fiul s-ar putea apleca; mama lui s-ar putea interpune între el şi săgeată, pentru ca băiatul să nu fie lovit.

Ideea este că Tell poate face tot ce îi stă în putinţă până în momentul în care eliberează săgeata; nu poate controla însă atingerea ţintei – nu ştie dacă săgeata va lovi mărul sau ochiul copilului. Aceeaşi observaţie este adevărată şi în ce ne priveşte, în viaţa de zi cu zi. Putem face planuri şi putem acţiona, dar rezultatul final depinde de variabilele externe, care se află dincolo de controlul nostru. Acesta este motivul pentru care stoicii ne sfătuiesc să ne concentrăm asupra lucrurilor pe care le putem controla şi să lăsăm restul să se întâmple.

În vremurile moderne, ne referim la *concentrarea asupra procesului* – ne concentrăm asupra activităţii în sine (fiindcă se află sub controlul nostru), şi nu asupra rezultatului dorit

(care nu se află sub controlul nostru). În cazul arcaşului, rezultatul dorit este atingerea ţintei; procesul de concentrare nu trebuie să vizeze însă ţinta, pentru că este dincolo de controlul lui. În general, este recomandabil să ne concentrăm asupra procesului, în aşa fel încât să încercăm să ne asigurăm rezultatul dorit. Stoicii au indicat faptul că desfăşurarea procesului va afecta rezultatul. Procesul ţine de comportamentul nostru, de exerciţiu şi de a face tot ce ne stă în putere ca să ţintim bine.

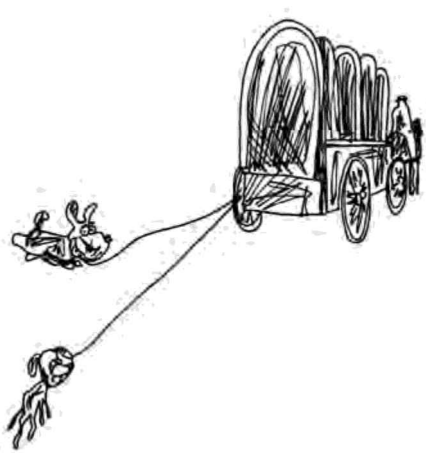
Prin urmare, succesul este definit de efortul nostru de a face tot ce ne stă în putinţă. Indiferent dacă atingem ţinta sau nu, dacă pierdem sau câştigăm, dacă reuşim să slăbim potrivit planului sau nu, în cele din urmă, nu rezultatul final contează, ci drumul până acolo. Reuşim sau eşuăm în timp ce ne pregătim pentru ceva anume. Aşadar, arcaşul stoic se concentrează asupra procesului (se pregăteşte şi încearcă să tragă bine); un posibil rezultat pozitiv (atingerea ţintei) nu va stârni în el jubilaţie, iar un posibil rezultat negativ (ratarea ţintei) nu va stârni disperarea. Arcaşul stoic este atent la proces şi este pregătit să accepte orice rezultat cu stăpânire de sine şi cu încredere calmă, ştiind că a făcut tot ce îi stătea în putere.

Ideea concentrării asupra procesului, asupra factorilor pe care îi putem controla ne va spori încrederea. Ştim că, atunci când încercăm să facem tot ce ne stă în putere, vom fi oricum învingători. Nu putem face mai mult. Dacă depunem toate eforturile necesare la serviciu, în relaţiile cu ceilalţi şi pentru sănătatea noastră, ne vom simţi întotdeauna încrezători şi împăcaţi cu noi înşine. Încrederea calmă/seninătatea stă în a şti că am făcut tot ce ne stătea în putere, pentru că asta este tot ce putem controla. Chiar dacă lucrurile nu ies bine, putem avea satisfacţia faptului că am depus toate eforturile necesare. Nu este nevoie să justificăm rezultatele negative; există mult prea mulţi factori externi care influenţează rezultatul.

Doar dacă ştim că nu am făcut tot ce ne stătea în putinţă ne simţim nesiguri şi simţim nevoia să ne justificăm. Aceasta

este falia întunecată între ceea ce facem şi ceea ce suntem capabili să facem, aşa cum am amintit mai devreme. Stoicii au scos în evidenţă faptul că anxietatea şi tulburările interioare sunt declanşate de faptul că ne dorim lucruri care nu depind de noi. Epictet, de exemplu, spunea că este o nerozie să ne dorim ca prietenii şi rudele să trăiască mereu, pentru că acest fapt nu ţine de noi. Aşa cum am văzut deja, cauza principală a suferinţei emoţionale este grija faţă de lucruri pe care nu le putem influenţa. Acesta este motivul pentru care ar trebui să ne concentrăm asupra procesului; procesul se află sub controlul nostru. Dacă definim succesul prin a face tot ce ne stă în putinţă în timpul procesului, atunci nu putem eşua; dobândim o încredere calmă şi putem accepta orice rezultat cu stăpânire de sine.

Acceptarea stoică:
Bucuraţi-vă de călătorie, sau veţi fi luaţi cu forţa



„Suferinţa este rezistenţa psihologică la ceea ce ni se întâmplă", explică Dan Millman în cartea sa *Calea luptătorului paşnic*. Evenimentele exterioare ne pot provoca şi durere fizică, dar

suferința și tulburările interioare apar pentru că opunem rezistență, luptându-ne cu realitatea. Ne înfuriem pe șoferul care ne taie calea, nu suntem mulțumiți de notele primite la examen sau suntem disperați fiindcă întârzie trenul. Dacă analizăm aceste situații cu obiectivitate, ne dăm seama că nu are rost să ne împotrivim: nu putem schimba sau anula ceea ce s-a întâmplat deja. Cu toate acestea, ne luptăm tot timpul cu realitatea și vrem să fie diferită. Șoferul acela nu trebuia să conducă așa, meritam note mai bune, trenul trebuia să ajungă la timp. *Trebuie* să fie așa cum vrem noi, așa cum ne dorim, așa cum ne așteptăm să fie.

Asta înseamnă a ne lupta cu zeii, susține Epictet; lucrurile sunt așa cum sunt fiindcă așa trebuie să fie. Durerea noastră emoțională este provocată de faptul că amestecăm lucrurile care depind de noi cu cele care nu depind. Lupta cu realitatea, lupta cu lucrurile pe care nu le putem schimba ne va face neliniștiți și furioși pe toată lumea; ne va determina să-i învinovățim pe alții, să ne supărăm din orice și să ne urâm soarta.

Ori de câte ori ne dorim ceva ce nu se află în puterea noastră seninătatea și încrederea ne vor fi tulburate. Dacă nu obținem ce vrem, vom fi supărați, dar și atunci când obținem ce vrem vom trăi sentimente de anxietate și nesiguranță până la confirmarea reușitei. Nu putem fi niciodată siguri că vom obține rezultatul dorit. Așadar, e bine să ne concentrăm întotdeauna asupra lucrurilor care depind de noi; atunci nu vom mai arunca vina pe alții, nu ne vom mai supăra din orice și nu ne vom mai blama soarta. Din această înțelegere provine o mare parte din puterea stoicismului. Interiorizarea acestui adevăr elementar – ne putem controla acțiunile, dar nu și rezultatele lor – ne ajută să fim încrezători, fiindcă am făcut tot ce ne-a stat în putință. Încrederea dobândită ne permite să acceptăm calm orice ni se întâmplă.

Concentrați-vă asupra lucrurilor pe care le puteți controla și acceptați restul așa cum vine. Acel *rest* nu depinde de noi; acesta este motivul pentru care stoicii ne sfătuiesc să-l

acceptăm, chiar dacă e neplăcut. Mai întâi e nevoie să acceptăm, şi apoi să scoatem ce e mai bun din situaţia respectivă. Ar trebui să acceptăm, nu să ne împotrivim şi celor mai mărunte lucruri. Dacă cineva vă taie calea, luaţi faptul ca atare. Dacă notele la examen sunt slabe, nu vă rămâne decât să vă pregătiţi mai bine. Dacă trenul întârzie, întârzie. Poate e bine că întârzie. Cine ştie? Tot ce ştim este că trenul n-a ajuns încă. Nu putem interveni, pentru că altcineva îl conduce.

Stoicii ne recomandă să cultivăm acceptarea faţă de orice se întâmplă, fiindcă majoritatea evenimentelor survin fără să avem vreun cuvânt de spus. Putem lua lucrurile aşa cum sunt şi putem încerca să ne adaptăm, sau putem fi refractari; atunci vom fi duşi cu forţa într-o anumită direcţie. Stoicii folosesc o metaforă minunată ca să explice acest fapt. Imaginaţi-vă un câine legat de o căruţă în mişcare. Lesa este suficient de lungă, iar câinele are două opţiuni: (1) poate urma cuminte direcţia căruţei, lucru asupra căruia nu are nici un control, şi, în acelaşi timp, se poate bucura de călătorie şi de împrejurimi; (2) se poate opune cu încăpăţânare direcţiei de mers, situaţie în care va fi târât în urma căruţei tot restul drumului.

La fel ca în situaţia descrisă mai sus, în viaţă există multe lucruri pe care nu le putem controla. Fie acceptăm situaţia şi încercăm să ne adaptăm cât mai bine, fie ne opunem, ca un bebeluş încăpăţânat, şi sfârşim prin a plânge şi a ne simţi foarte prost. Este alegerea noastră. În cuvintele lui Ryan Holiday: „A te supăra din cauza circumstanţelor înseamnă a presupune în mod greşit că vor dura, [şi] a respinge schimbarea înseamnă a presupune în mod greşit că schimbarea respectivă ţine de alegerea personală". Din acest motiv ar trebui să urmăm sfatul lui Epictet: „Nu-ţi dori ca evenimentele să se întâmple aşa cum vrei, ci aşa cum vin, iar viaţa ta va curge liniştit". Este foarte simplu, dar nu şi uşor de pus în practică – vom vedea când ajungem la diversele exerciţii din partea a doua.

Se întâmplă şi lucruri care ne mâhnesc, fără îndoială. Persoane pe care le iubim mor, o viitură ne poate distruge casa, ne putem pierde locul de muncă sau putem pica un examen. Nu putem anula ce s-a petrecut, dar putem încerca să îndurăm situaţiile neplăcute cu demnitate, străduindu-ne să ne adaptăm cât mai bine. Filozofia stoică ne învaţă să ne concentrăm asupra lucrurilor pe care le putem controla, să acceptăm restul aşa cum vine şi să încercăm să ne adaptăm cât mai bine într-o situaţie dată. Felul cum acţionăm într-o împrejurare anume este ceea ce contează. Rezultatul, pe de altă parte, este dincolo de controlul nostru şi nu are aceeaşi importanţă.

Acesta este şi omul pe care îl caută Epictet: „Găseşte-mi un singur om căruia să îi pese cum face ceea ce face şi care să fie interesat nu de ceea ce poate obţine, ci de modul cum acţionează".

ATENŢIE: A accepta evenimentele exterioare nu are nimic de-a face cu resemnarea. Numai pentru că stoicii susţineau că multe lucruri nu stau în puterea noastră şi că ar trebui să acceptăm rezultatele cu stăpânire de sine nu înseamnă că erau indiferenţi sau că se simţeau neputincioşi ori resemnaţi. Dimpotrivă, resemnarea este o atitudine pe care stoicii o blamau. Multe evenimente din viaţa noastră nu se întâmplă *indiferent* de acţiunile noastre, ci, de multe ori, *în funcţie* de ele. Prin acţiunile noastre voluntare putem influenţa rezultatele. Contează enorm cât de mult exersăm şi dorinţa de a atinge ţinta, dar nu depinde numai de noi dacă o nimerim sau nu.

Argumentul conform căruia am putea să ne resemnăm dacă suntem de acord cu orice ni se întâmplă este dat de ignoranţă sau pur şi simplu de lene. Să accepţi este mai greu decât să te lupţi cu tot ce se întâmplă. Este nevoie de un bărbat adevărat sau de o femeie adevărată pentru a face faţă problemelor şi, în acelaşi timp, este nevoie de un caracter puternic, dar modest, pentru a accepta şi pentru a trece cu bine de situaţiile

complicate. Cu alte cuvinte, este nevoie de un războinic-filozof. Un războinic priveşte totul ca pe o provocare de a fi cât mai bun, în timp ce o persoană obişnuită priveşte totul fie ca pe o binecuvântare, fie ca pe un blestem.

Doar pentru că ar trebui să încercăm să acceptăm orice ni se întâmplă, nu înseamnă că suntem de acord cu orice. Înseamnă că înţelegem că nu putem schimba unele stări de fapt. De aceea acceptarea este cea mai bună opţiune – odată ce am acceptat starea de fapt, să încercăm să depăşim situaţia respectivă cât se poate de bine. „Nimeni nu vrea să i se îmbolnăvească copiii, nimeni nu vrea să fie implicat într-un accident de maşină, dar, când aceste lucruri se întâmplă, la ce ne foloseşte să ne împotrivim neîncetat?", scrie Byron Katie în cartea ei *Iubeşte ceea ce este*. Bineînţeles, uneori lucrurile stau rău, dar nu ajută deloc să ne împotrivim, şi nici să renunţăm sau să ne simţim neputincioşi. Stoicii susţin că ne-ar fi de folos să privim aceste situaţii ca pe o *provocare*, ca pe un bloc nesculptat de marmură; avem astfel ocazia de a exersa pentru a deveni cea mai bună variantă a noastră şi pentru a fi, în cele din urmă, mai puternici.

Stoicii nu se lăsau păgubaşi – erau hotărâţi să facă ceea ce trebuie. Marcus Aurelius a fost un important conducător politic şi militar; şi-a condus armatele în numeroase bătălii pentru a proteja Imperiul Roman. A fost suficient de *înţelept* pentru a face diferenţa dintre ce depindea de el şi ce nu, suficient de *curajos* pentru a acţiona potrivit capacităţii şi abilităţilor sale şi suficient de *calm* pentru a accepta cu stăpânire de sine ceea ce nu putea schimba, astfel încât starea sa generală de bine să nu fie afectată (amintiţi-vă Rugăciunea serenităţii, de la pagina 64).

Lucrurile bune, lucrurile rele și lucrurile indiferente

„Dintre toate lucrurile, unele sunt bune, unele sunt rele, iar altele sunt indiferente." Epictet și stoicii nu făceau doar diferența dintre ce depinde de noi și ce nu, dar și între ce este bun, ce este rău și ce este indiferent. Foarte important de reținut este faptul că doar lucrurile care țin de noi pot fi bune sau rele; cele care nu țin de noi sunt catalogate drept *indiferente*. Acesta este motivul pentru care arcașul stoic acceptă orice rezultat cu stăpânire de sine; rezultatul nu depinde de el, fiind astfel indiferent. Stoicii foloseau o distincție și mai fină care definea atingerea țintei (sau a mărului), menționând indiferentele *preferate*, adică în conformitate cu natura. Atingerea țintei, spuneam, face parte din această categorie. Înainte de a analiza mai îndeaproape această distincție, haideți să vedem mai exact ce înțelegeau prin lucruri bune, rele și indiferente:

- **Lucrurile bune:** tot ce înseamnă virtute – înțelepciune, dreptate, curaj și autodisciplină;
- **Lucrurile rele:** tot ce înseamnă viciu – nesăbuință, nedreptate, lașitate, lipsă de cumpătare;
- **Lucrurile indiferente:** toate celelalte – viața și moartea, sănătatea și boala, bogăția și sărăcia, plăcerea și suferința, faima și lipsa faimei.

Lucrurile bune și cele rele sunt legate de comportamentul nostru. Manifestarea sinelui ideal, așa cum am văzut mai devreme, este suficientă pentru o viață fericită și lină. Asta e tot ce ne stă în putință. Acțiunile noastre contează enorm, iar dezvoltarea caracterului este tot ceea ce contează pentru a duce o viață bună. Nu este nevoie de nimic din exterior. Același lucru este valabil și în cazul unei vieți nefericite – izvorăște dintr-un comportament vicios, indiferent care ar fi

circumstanţele externe. Astfel, *binele* înseamnă să fim în armonie cu natura, să ne împlinim potenţialul şi să trăim în acord cu cele patru virtuţi: înţelepciunea, dreptatea, curajul şi moderaţia. *Rezultatul* comportamentului nostru virtuos ţine de soartă, fiind dincolo de controlul nostru direct; prin urmare, nefiind nici bun, nici rău, este *indiferent*. Dacă lucrurile care nu se află sub controlul nostru ar putea fi bune sau rele, atunci am fi sortiţi suferinţei, fiindcă am fi incapabili să facem ceva în legătură cu ele. Tot ce este bine trebuie să vină neapărat de la noi înşine.

Lucrurile indiferente includ *sănătatea*, *bogăţia* şi *faima*; în principiu, tot ce este extern, tot ce *nu* ţine de noi este clasificat drept indiferent. Prin *indiferent* stoicii înţeleg că aceste evenimente nu pot ajuta sau împiedica dezvoltarea noastră ca fiinţe umane; sunt lipsite de importanţă pentru o viaţă fericită şi lină. Dacă am avea nevoie de aceste elemente externe pentru a duce o viaţă bună, ar fi descurajant pentru cei care nu le au. Prin urmare, trebuie să învăţăm să nu dăm atenţie lucrurilor considerate indiferente şi, aşa cum am discutat, să acceptăm restul cu seninătate în loc să opunem rezistenţă. Reţineţi: arcaşul stoic este pregătit să accepte orice rezultat cu stăpânire de sine, fiindcă rezultatul nu este sub controlul său.

Termenul *indiferent* este însă uşor înşelător, fiindcă poate indica faptul că lucrurile de acest fel nu au valoare; nu este cazul. Deşi aceste elemente externe sunt irelevante pentru o viaţă bună, unele sunt *de preferat* altora. Intuim că este mai bine să fim sănătoşi, şi nu bolnavi, bogaţi, şi nu săraci, frumoşi, şi nu urâţi. De asemenea, este limpede că Wilhelm Tell prefera să nimerească mărul. Acestea sunt numite lucruri indiferente *preferate*. Dacă am avea de ales, am alege întotdeauna variantele cele mai bune. Observaţia este valabilă şi pentru stoici – ei urmăresc variantele bune, dar într-o manieră detaşată. Ar favoriza, prin urmare, indiferentele preferate. Prioritatea rămâne însă viaţa cu *areté*, aşa că urmăresc indiferentele

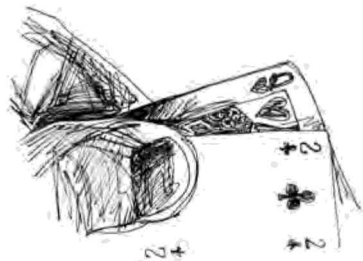
preferate atât timp cât nu interferează cu manifestarea celei mai bune versiuni a lor.

Prietenia este cel mai important lucru indiferent preferat pentru stoici. Omul nu este doar o ființă rațională, ci și socială și, prin urmare, este atras în mod natural de alți oameni. O persoană bună manifestă întotdeauna iubire, blândețe, echitate și grijă față de semeni – pentru frații și vecinii săi, dar și pentru străini. Să ai prieteni înțelepți și buni este cel mai important lucru legat de exterior. Seneca scria că înțeleptul „dorește să aibă un prieten, un vecin, un camarad, oricât și-ar fi de ajuns sieși". Avem capacitatea de a trăi o viață echilibrată fără prieteni, dar preferăm să *nu* fim în această situație.

Departe de ce vedem de obicei în filmele de la Hollywood, stoicii nu ar pune niciodată mai mult preț pe iubire decât pe integritatea morală. Ori de câte ori este implicată virtutea, toate celelalte elemente i se supun. „Dragostea cucerește totul" este o afirmație romantică care poate sta la baza unor filme frumoase, dar este opusul priorităților stoice – dragostea nu ar putea răscumpăra compromiterea caracterului. Putem căuta prietenia atât timp cât nu ni se cere să uităm de virtute. Mai bine îndurăm singurătatea, boala și sărăcia în mod onorabil decât să căutăm prietenia, sănătatea și bogăția acoperindu-ne de rușine. Un om bun va urmări întotdeauna virtutea și va evita viciul cu orice preț.

Seneca ne explică cu vorbe meșteșugite: „Omul virtuos va face tot ce va socoti că este moral, chiar dacă aceasta este greu, chiar dacă l-ar păgubi, chiar dacă l-ar primejdui. Și invers, el nu va face o faptă imorală, chiar dacă aceea i-ar aduce avere, plăcere sau putere. Nimic nu-l va abate de la ce este moral, nimic nu-l va atrage spre ce e imoral".

Şi la poker, şi în viaţă putem câştiga indiferent de cărţile pe care le-am primit



Jocul de poker explică limpede lucrurile bune, rele şi indiferente. Cărţile pe care le primim sunt diverse elemente externe şi situaţii de viaţă: televizorul modern cu ecran plat, şeful răutăcios, boala soţiei, notele proaste ale copilului şi prietenul cel mai bun, care ne încurajează întotdeauna. Acestea sunt cărţile care ne-au fost date şi cu care trebuie să jucăm. Cărţile ţin de întâmplare; nu avem nici un cuvânt de spus când le primim. Aşadar, cărţile nu contează, sunt indiferente. Contează cât de bine jucăm.

Putem câştiga cu orice cărţi. Sigur, am prefera un careu de aşi, dar nu ţine de noi. Ce ţine de noi este *ce facem* cu acele cărţi; odată ce le-am primit, nu mai putem decât să acceptăm ce nu mai poate fi schimbat; să nu ne dorim o „mână" mai bună, ci puterea de a folosi ce avem cât mai bine.

Semnul distinctiv al unui jucător admirabil este faptul că joacă cât poate de bine, indiferent de cărţile pe care le are, şi că acceptă calm rezultatul. Nu poate face mai mult decât să încerce tot ce îi stă în putinţă folosind cărţile pe care le-a primit. La urma urmei, nu câştigă jucătorul cu cele mai bune cărţi, ci acela care joacă cel mai bine pe parcursul jocului sau pe parcursul întregii sale vieţi.

Cele mai bune cărţi – sănătate, bogăţie şi faimă – nu pot ajuta un om nechibzuit sau nedrept să trăiască o viaţă bună. Cele mai proaste cărţi – boala, sărăcia şi lipsa recunoaşterii – nu pot distruge echilibrul unei persoane virtuoase. Virtutea

şi un caracter nobil vor atârna întotdeauna mai greu în balanţă decât sănătatea, bogăţia şi faima. Abundenţa bunurilor exterioare nu poate sta alături de caracter. Unele bunuri exterioare sunt preferabile altora, dar, în cele din urmă, sunt şi ele indiferente; tot ce contează pentru o viaţă bună este cum jucăm cărţile pe care le avem. Pentru un om bun, pierderea întregii averi este precum pierderea unui bănuţ, iar boala nu este decât o împrejurare de înfruntat; cuvintele îi sunt atribuite lui Chrysippos din Soloi, unul dintre primii filozofi stoici.

Seneca exprimă elocvent o observaţie similară: „Viaţa nu este nici bine, nici rău, ci un câmp al binelui şi al răului". Viaţa şi situaţiile sale variate pot fi folosite cu înţelepciune sau nesăbuit; acţiunile noastre sunt cele care fac diferenţa. E un lucru important.

Deşi lucrurile din exterior sunt indiferente, modul în care le gestionăm nu este. Modul în care ne raportăm la lucrurile indiferente ne poate face viaţa fericită, sau apăsătoare.

3. ASUMAŢI-VĂ RESPONSABILITĂŢI: DAŢI BINELE LA IVEALĂ

Dacă vrei un lucru de valoare, trebuie să-l găseşti în tine. — EPICTET

Îndemnul din colţul de sus al triunghiului fericirii stoice depinde de celelalte două, care îl fac posibil. Primul principiu

se referă la viața trăită în acord cu *areté* (manifestarea celei mai bune versiuni personale), iar al doilea ne arată că circumstanțele externe nu sunt esențiale pentru a duce o viață bună, fiindcă nu se află sub controlul nostru. Aceasta înseamnă că *areté* este suficientă pentru o viață bună și, pentru că depinde de noi, ne face *responsabili* de propria noastră dezvoltare.

Acesta este „cel mai dur, dar și cel mai interesant aspect al stoicismului", afirmă Donald Robertson, deoarece responsabilitatea elimină scuzele pe care le folosim când încercăm să explicăm de ce nu avem parte de viața fericită și lină la care aspirăm. Doar noi stăm în calea conturării unui comportament virtuos; noi suntem singurii care punem piedici în calea dorinței de a duce o viață bună.

A trăi în acord cu *areté* depinde de noi

\+ lucrurile care nu depind de noi nu sunt relevante pentru o viață fericită

= a trăi în acord cu *areté* depinde de noi și este suficient pentru a duce o viață fericită.

Formula de mai sus sugerează că doar noi răspundem de echilibrul și împlinirea propriei vieți.

Să detaliem puțin. Țelul final este *eudaimonia* – viața fericită și lină. Pentru a putea atinge acest țel, stoicii au stabilit încă o cerință: *a trăi în acord cu areté*, ceea ce presupune și *a trăi în armonie cu natura*. Să nu uităm, de asemenea, să facem apel la rațiune în toate deciziile și acțiunile noastre. Prin urmare, țelul de a trăi în acord cu *areté* include apelul la rațiune în toate acțiunile noastre, dar și încercarea de a manifesta mereu cea mai bună versiune personală.

În termeni moderni, acesta este un obiectiv legat de *proces*. Stoicii nu se concentrau asupra rezultatului *viitor* (o viață fericită), ci pe procesul din *prezent* (a trăi în acord cu *areté*), care ar trebui să conducă la rezultatul dorit. Concentrarea asupra procesului este ceea ce ne face pe noi, în calitate de stoici aspiranți, complet responsabili de progresul nostru, fiindcă desfășurarea procesului depinde de noi. Deși rezultatul

poate fi afectat de evenimente externe, procesul şi intenţiile noastre sunt definite în momentul prezent şi nu pot fi împiedicate de factori asupra cărora nu avem control. Aşa cum spunea Seneca, „[...] înţeleptul are în vedere intenţia acţiunilor, nu rezultatul lor. Începutul e în puterea noastră; sfârşitul e în voia sorţii, şi eu nu-i îngădui să mă judece".

Stoicismul ne învaţă că suntem pe deplin responsabili atât de fericirea, cât şi de nefericirea noastră. Ne învaţă şi că asumarea acestei responsabilităţi ne va îmbunătăţi şansele de a obţine *eudaimonia*. Mentalitatea de *victimă* – sublinierea circumstanţelor externe „vinovate" de nefericirea noastră –, pe de altă parte, va face ca viaţa fericită să devină un obiectiv imposibil de atins.

Nu trebuie ca „mâna" pe care o primim înainte de joc să decidă starea noastră de bine. Stoicii susţin că evenimentele exterioare şi cei din jur pot să influenţeze modul cum trăim (chiar şi faptul de a trăi), dar nu au puterea să ne distrugă viaţa. Doar noi ne putem distruge traiul, lăsându-ne purtaţi de valul lucrurilor pe care nu le controlăm, fără să acţionăm pe măsura capacităţii noastre.

Trebuie să ne asigurăm că fericirea noastră depinde cât se poate de puţin de circumstanţele exterioare. Legătura dintre ce ni se întâmplă şi fericirea noastră nu trebuie să fie strânsă. Acest fapt este posibil dacă ne concentrăm asupra elementelor pe care le putem controla şi încercăm să ieşim cât mai câştigaţi dintr-o serie de circumstanţe date. E bine să ne dorim doar ce este în puterea noastră, fiindcă, aşa cum am văzut mai devreme, a dori ce *nu* este în puterea noastră reprezintă cauza principală a suferinţei emoţionale.

„Niciodată nu este posibil să obţii fericirea dorindu-ţi ceva ce nu poţi avea. Fericirea adevărată înseamnă să ai tot ce-ţi doreşti, aşa cum este senzaţia de saţietate după ce-ai mâncat; nu trebuie să-ţi fie nici foame, nici sete." Epictet vorbeşte aici despre ce numim astăzi *fericire condiţionată* – faptul de a lega fericirea de un eveniment viitor. Voi fi fericit *după* ce-mi voi da examenele. Voi fi fericit *atunci când* o să-mi cumpăr

un Porsche 911. Voi fi fericit *când* voi avea un salariu anual de peste 100.000 de dolari. Este ca linia orizontului – putem să mergem kilometri întregi şi tot nu ne apropiem. Fie continuăm să tânjim după lucrurile pe care nu le avem, fie ne dăm o şansă la fericire. Altă soluţie nu există. Fericirea adevărată este atunci când avem *tot* ce ne dorim.

„Evenimentele externe nu depind de mine; voinţa mea, da. Unde ar trebui să caut binele şi răul? La mine, în lucrurile pe care le am. Când este vorba de ceva ce nu-ţi aparţine, nu poţi spune despre nimic că este bine sau rău." Epictet ne reaminteşte să căutăm binele în noi înşine. El foloseşte adesea mesajul acesta: „Dacă vrei un lucru de valoare, trebuie să-l găseşti în tine". Trebuie să căutăm fericirea în noi înşine, nu în elemente exterioare; acestea nu ţin de noi – nu sunt nici bune, nici rele, ci indiferente.

Natura ne-a înzestrat cu abilităţile necesare unei vieţi satisfăcătoare şi fericite, indiferent de greutăţile cărora trebuie să le facem faţă. Prin urmare, dacă vrem să fim mulţumiţi, trebuie să ne schimbăm noi înşine; la fel şi dorinţele noastre. Nu putem schimba ce se întâmplă în jur, dar putem schimba modul în care ne raportăm la circumstanţe şi felul în care *acţionăm*.

Schimbarea evenimentelor exterioare este imposibilă.

Schimbarea propriei perspective asupra evenimentelor exterioare este posibilă.

De ce nu încercaţi, aşadar, să schimbaţi ce este posibil?

Libertatea alegerii

„Trei sunt părţile din care eşti alcătuit: bietul tău corp, bietul tău suflu şi intelectul", notează Marcus Aurelius. „Dintre acestea, primele două, în măsura în care trebuie să te îngrijeşti de ele, sunt ale tale; numai a treia este în sensul propriu al cuvântului a ta." Doar mintea vă aparţine cu adevărat. Doar

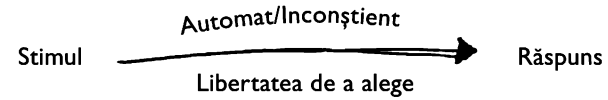
mintea este legată de ideea stoică de control. Toate celelalte nu sunt sau sunt parţial sub controlul nostru.

Aşa cum am discutat mai devreme, acţiunile întreprinse se află în puterea noastră, dar nu şi rezultatele lor. Din fericire, spune Epictet, această „facultate minunată, superioară" – capacitatea de a raţiona – a fost de asemenea plasată în puterea noastră, pentru a putea „desluşi aparenţele lucrurilor". Chiar dacă avem control „doar" asupra minţii noastre, avem suficientă putere – capacitatea de a decide ce vor însemna evenimentele exterioare pentru noi. Astfel, *capacitatea de a judeca* devine nucleul fiinţei noastre ca făpturi raţionale şi totodată sursa libertăţii noastre.

Nu controlăm ce se întâmplă în jurul nostru, dar avem puterea să controlăm reacţiile noastre la aceste evenimente. „Nu putem alege împrejurările, dar putem alege întotdeauna cum reacţionăm", afirmă Epictet. Trebuie să ne dăm seama că evenimentele exterioare ne sunt de fapt indiferente; doar modul în care alegem să reacţionăm le face bune sau rele.

Fie devenim victime ale circumstanţelor şi suntem manevraţi precum o marionetă, fie alegem să fim responsabili de felul în care ne raportăm la circumstanţe, asigurându-ne că nu ne lăsăm aruncaţi de colo-colo. A fi o victimă neajutorată nu-i este de folos nimănui. Asumarea responsabilităţii, pe de altă parte, ne conferă puterea să reacţionăm eficient în condiţiile date.

Prin urmare, când este vorba de evenimente exterioare există un aspect care se află mereu sub controlul nostru, şi anume felul cum ne raportăm la un eveniment anume. Este o marjă echitabilă de control, care îşi are originea în capacitatea noastră de a evalua distinct evenimentele. Putem *alege*; a face o alegere înseamnă a avea libertate. Să numim acest fapt *libertatea de a alege*, lăsându-ne inspiraţi de Viktor Frankl, care scrie în cartea sa *Omul în căutarea sensului vieţii*: „Omului i se poate lua orice, dar mai puţin un lucru: ultima dintre libertăţile omeneşti – puterea de a ne alege atitudinea într-o situaţie dată".



Se întâmplă ceva (stimul) şi urmează o reacţie (răspuns). Acest răspuns apare adesea automat, inconştient, fără să ne gândim. Putem observa cu uşurinţă acest comportament la alţi oameni – se întâmplă ceva, şi ei reacţionează potrivit impulsului de moment. La copii este şi mai vizibil. Să spunem că un băiat se joacă cu brontozaurul său, pe nume Bronty, iar cineva îi ia jucăria. Ce se întâmplă? Cel mai probabil băiatul va începe imediat să plângă. El nu se gândeşte cum să reacţioneze; reacţia apare automat. Sau, în altă situaţie, poate se va uita lung şi va începe *să râdă*. Cine ştie? Acest băiat şi alţi copii mici nu au puterea să aleagă un răspuns. Noi însă avem. Este posibil să existe un mic interval între stimul şi răspuns. Puterea stă în acest interval. Libertatea de a alege stă în acest interval.

Acel interval înseamnă că avem şansa să ne poziţionăm între stimul şi răspuns şi să alegem o anume reacţie (sau *lipsa* reacţiei). Intervalul este doar *potenţial*; dacă nu suntem suficient de atenţi, nu va exista un interval – vom da imediat răspunsul obişnuit (sau automat). Conştientizarea, concentrarea sau *atenţia,* aşa cum spun stoicii, sunt necesare pentru a ne putea poziţiona între stimul şi răspuns. În funcţie de nivelul fiecăruia de vigilenţă, intervalul poate fi mai mare, mai mic sau chiar inexistent.

Ideea este că atunci când vi se întâmplă ceva neplăcut – spargeţi un pahar, călcaţi într-o mizerie sau un străin face un semn indecent drept răspuns – puteţi încerca să vă opriţi un moment şi să nu reacţionaţi pripit. Când ajungeţi în interval, vă puteţi gândi la opţiuni şi puteţi *alege* cea mai potrivită reacţie. Majoritatea oamenilor reacţionează automat şi abia

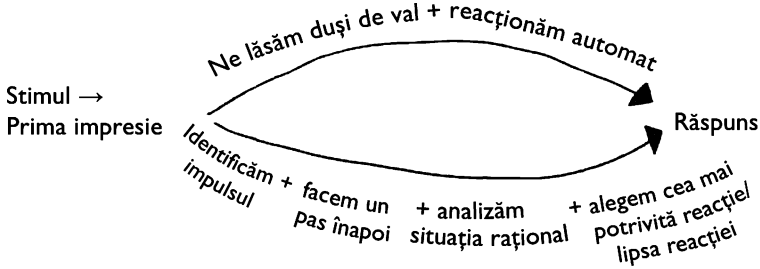
mai târziu (sau poate niciodată) îşi dau seama că reacţia lor a fost nepotrivită.

Când călcaţi într-o mizerie, este plauzibil să aveţi unele reacţii automate. Ceva înăuntrul nostru decide că lucrurile nu stau bine; urmează sentimente de furie, enervare şi panică, însoţite de cuvinte nu prea plăcute şi mişcări agitate ale corpului. Poate că nu pare ceva rău, dar de fapt ne lăsăm manevraţi de un eveniment exterior asupra căruia nu avem nici o putere. Lăsăm o împrejurare exterioară să determine felul cum ne simţim. Dacă am reacţiona mereu automat, am fi întotdeauna dependenţi de ce se întâmplă în jurul nostru; când călcăm într-o mizerie suntem necăjiţi, când călcăm pe o bancnotă de zece dolari suntem veseli. Depindem de împrejurarea în care ne aflăm; reacţia noastră automată la o anume situaţie poate fi pozitivă sau negativă, şi atunci ne bucurăm sau ne întristăm imediat. Asta înseamnă că trecem din nou în rolul de marionetă. Din fericire, lucrurile nu trebuie să se petreacă aşa.

Stoicii susţin că ne putem poziţiona între ceea ce se întâmplă (de pildă, faptul de a fi călcat într-o mizerie) şi reacţia imediată (furie şi înjurături). Ideea este să alegem un răspuns potrivit, nu să îl acceptăm pe cel automat. Pentru a putea face acest lucru trebuie să fim capabili *să identificăm* reacţia automată. Dacă vrem să ne poziţionăm în interval şi să alegem răspunsul, trebuie să fim vigilenţi, pentru a putea identifica prima impresie, care ia naştere în urma gândurilor imediate şi a emoţiilor. Odată ce identificăm prima impresie, putem face un pas în spate şi o putem analiza. O putem privi ca pe o ipoteză aflată în discuţie înainte de a o examina raţional.

În acest fel, nu reacţionăm în funcţie de prima impresie şi evităm un comportament pripit, automat. Este o metodă puternică, care ne permite să analizăm faptele înainte de a (re)acţiona. Ne oferă puterea de a alege reacţia potrivită, iar ce se întâmplă în jur nu mai contează la fel de mult. Ne oferă

cheia unui comportament ideal – putem alege să reacționăm cu înțelepciune și înțelegere: să zâmbim, să ne revenim și să mergem mai departe.


Ne lăsăm duși de val + reacționăm automat
Stimul →
Prima impresie
Răspuns
Identificăm + facem un pas înapoi
impulsul
+ analizăm situația rațional
+ alegem cea mai potrivită reacție/ lipsa reacției

Libertatea alegerii sau, așa cum spun stoicii, *alegerea rațională*, ține, de fapt, de alegerea activă a răspunsului nostru, și nu de un automatism. Pentru a putea proceda astfel, trebuie să fim vigilenți; în acest fel vom reuși să identificăm prima impresie, evitând să ne lăsăm duși de val și să răspundem pripit. Răspunsul automat ar putea fi urmat de un comportament lipsit de echitate și ar putea declanșa o serie de emoții nesănătoase precum furia, panica sau dorința. În schimb, dacă suntem capabili să facem un pas în spate putem evalua impresia rațional, putem analiza celelalte răspunsuri posibile, iar apoi putem alege cea mai potrivită reacție sau chiar lipsa unei reacții (uneori este mai bine să nu reacționăm deloc). În acest fel, răspunsul este dat de alegerea noastră; varianta ideală impune acordul cu virtutea.

Mintea ne face bogați chiar și în exil

Cum reacționau stoicii în fața adversităților? Trei din cei patru filozofi stoici amintiți au fost exilați cel puțin o dată în viață. Au acceptat situația într-o manieră exemplară. Seneca a spus: „Mintea ne face bogați; ea ne însoțește și în exil". Musonius Rufus, care a fost exilat în cel mai rău loc dintre toate,

în insula Gyaros, a spus că exilul l-a lăsat fără țară, dar nu l-a lipsit și de capacitatea de a îndura. A mai spus și că exilul nu poate priva o persoană de lucrurile cu adevărat valoroase – virtutea nu ne poate fi luată. Exilul nu ne împiedică să fim curajoși și drepți. Trebuie să reținem că fericirea depinde mai mult de reacția noastră la evenimente decât de evenimente în sine. Indiferent ce s-ar întâmpla, cu ajutorul rațiunii putem transforma o întâmplare neplăcută într-o situație la care ne putem adapta (dacă acționăm în acord cu virtutea).

Înțelepții stoici (avem și exemplul filozofilor amintiți) au putut fi pe deplin liberi chiar și în exil. Libertatea lor depindea de capacitatea de a-și urma rațiunea, și anume de a se concentra asupra lucrurilor pe care le controlau; acceptau evenimentele exterioare și acționau în acord cu virtutea. Fiecare obstacol devenea o oportunitate de a-și testa înțelepciunea, curajul, simțul dreptății și moderația. Stoicul ideal vrea să reacționeze la ce se întâmplă în armonie cu rațiunea și cu cea mai bună versiune a sa; nimic nu-l poate împiedica. El urmărește doar ce poate controla, rămânând așadar „liber" chiar și în exil sau în închisoare.

Stoicismul vă provoacă să vă schimbați atunci când nu puteți schimba situația. Chiar dacă nu puteți schimba situația, puteți să vă schimbați atitudinea și să acționați în acord cu virtutea. Indiferent unde vă aflați (în închisoare sau într-un palat) și indiferent cu ce situație vă confruntați (o mizerie pe asfalt, sau, dimpotrivă, găsirea unei bancnote de zece dolari), libertatea de alegere este mereu prezentă; trebuie să identificați prima impresie, să nu vă pierdeți cumpătul, să faceți un pas în spate, să evaluați situația și să alegeți cel mai înțelept răspuns. Nu evenimentele exterioare contează, ci atitudinea noastră față de ele.

Trebuie să înțelegem că suntem *responsabili* pentru alegerile noastre. Viktor Frankl, renumitul psihiatru care vorbea despre *libertatea alegerii*, a trecut prin experiențe cumplite. Și-a pierdut familia și abia a supraviețuit ororilor din lagărele

de concentrare naziste din cel de-al Doilea Război Mondial. În ciuda celor trăite, a fost capabil să aleagă atitudinea potrivită şi nu a cedat în situaţii-limită. Bineînţeles, cu toţii am avut parte de evenimente negative, dar aproape sigur nu la fel de apăsătoare precum pierderea familiei şi experienţa lagărelor de concentrare. Dacă Frankl a putut alege atitudinea potrivită confruntat cu o teroare greu de redat în cuvinte, atunci putem face şi noi acest efort. (Fiindcă tot am vorbit de Viktor Frankl, vă recomand – dacă nu aţi citit-o deja – cartea lui *Omul în căutarea sensului vieţii*.)

ATENŢIE: Chiar dacă filozofii stoici afirmă că ne putem poziţiona între stimul şi răspuns, recunosc totuşi că există reacţii automate, pe care nu le putem controla. Acestea sunt reacţiile emoţionale precum înroşirea obrajilor, transpiraţia, creşterea tensiunii, lacrimile sau mişcările bruşte. Nu ne putem împotrivi reacţiilor rapide ale corpului. Un zgomot brusc ne poate speria; reacţia este imediată. Însă, în general, dacă suntem suficient de vigilenţi, putem identifica impulsul, putem face un pas înapoi şi putem încerca să nu ne lăsăm duşi de val. Chiar dacă nu ne controlăm reacţiile fizice imediate, avem puterea de a controla ceea ce urmează: fie ne lăsăm conduşi de impuls, fie facem un pas înapoi, evaluăm situaţia şi alegem un răspuns în acord cu valorile pe care le preţuim.

Neliniştiţi, sau invincibili: Depinde de noi

„Oamenii sunt tulburaţi nu de ce se întâmplă, ci de perspectiva lor asupra a ceea ce se întâmplă." Cuvintele lui Epictet rezumă o idee esenţială: evenimentele exterioare nu se află în puterea noastră, dar includ un aspect pe care îl putem controla – avem puterea de a alege ce înseamnă evenimentele respective pentru noi. Alegerile noastre contează, nu evenimentele ca atare. Evenimentele exterioare nu au practic nici o semnificaţie; modul

în care le percepem şi judecăţile noastre le oferă sens şi le fac să pară bune sau rele.

(Nu este deloc uşor să ne dăm seama de cele discutate mai sus atât timp cât oamenii răspund impulsiv şi, prin urmare, necugetat la stimulii exteriori; pentru ei este limpede că evenimentul în sine le provoacă nefericirea. De îndată ce încep să înveţe să facă un pas înapoi, îşi dau seama că ceea ce îi supără este propria lor judecată cu privire la situaţie.)

Prima lecţie este să nu aruncăm niciodată vina pe alţi oameni sau pe circumstanţe pentru emoţiile negative pe care le simţim. Asumaţi-vă responsabilitatea. Pentru stoici este evident că nu evenimentele, ci gândurile legate de evenimentele respective reprezintă cauza neliniştii noastre. Această situaţie se poate manifesta ca suferinţă sau nefericire şi ia naştere atunci când credem poveştile pe care ni le spunem. O impresie apare sub forma unui gând în mintea noastră, şi o acceptăm ca adevărată. „Sunt în exil, este îngrozitor." Situaţia în sine (exilul) *nu* ne face nefericiţi – poate cauza suferinţă fizică în anumite împrejurări –, dar etichetarea situaţiei („este îngrozitor") este cea care ne face probleme. Gândurile, părerile şi interpretările noastre ne fac nefericiţi. Binele şi răul se pot regăsi doar în judecăţile şi acţiunile noastre, nu în evenimentele exterioare.

Devenim neliniştiţi atunci când considerăm că un anume eveniment este nedorit sau neplăcut, plângându-ne adesea. Oferim valoare unui eveniment când îl clasificăm drept *îngrozitor*, de exemplu, şi uităm că evenimentul în sine nu este nici bun, nici rău; nu are nici o semnificaţie. Îi oferim sens prin interpretarea noastră, prin respingere şi prin dorinţa ca lucrurile să fi stat altfel. Aşa apare suferinţa emoţională. Dacă am putea să nu ne opunem circumstanţelor, să *nu* le judecăm (bune/rele), ci să le luăm *aşa cum sunt* (indiferente), atunci nu am mai fi neliniştiţi. Ne eliberăm de suferinţă, spune Epictet, dacă nu ne pasă de ceea ce nu stă în puterea noastră.

- *Of, ce neîndemânatic sunt!* versus *S-a spart paharul.*
- *Este cea mai proastă zi din viaţa mea!* versus *Am călcat într-o mizerie; nu-mi place.*
- *Ah, ce bădăran! Îl urăsc pe omul ăsta!* versus *A făcut un semn indecent.*

Evenimentele în sine nu au nici o semnificaţie. Percepţia noastră le transformă în bune sau rele. Îmi place *First Time*, cântecul în care Ellie Goulding spune: „The middle finger was our peace sign". Dacă ne gândim puţin, „Ah, ce bădăran!" se poate transforma cu uşurinţă într-un zâmbet şi apoi în „A, ce drăguţ!". Acelaşi eveniment poate fi interpretat în mai multe feluri şi poate stârni şi sentimente opuse.

Îmi dau seama că în general înţelegeţi foarte bine ce încearcă să transmită interlocutorul; ideea este că nu contează ce încearcă să spună, ci cum reacţionaţi la ce spune. Când cineva încearcă să vă insulte, judecata vă este tulburată de un val de emoţii. Veţi avea o stare proastă doar dacă lăsaţi acest lucru să se întâmple; celălalt nu are acces la mintea voastră. „Aşadar, viciul vecinului meu ar putea deveni pentru mine un rău", spune Marcus Aurelius, „motiv pentru care Zeul nu a vrut ca nefericirea mea să depindă de un altul". Numai voi aveţi acces la mintea voastră şi numai voi v-aţi putea distruge viaţa. Voi sunteţi responsabili.

Nimeni nu vă poate strica ziua, mizeriile de pe jos *nu* au cum să vă aducă deprimare – acestea sunt evenimente exterioare care nu au acces la mintea voastră. Emoţiile pe care le simţiţi, indiferent cât de puternice ar fi, nu vin din exterior, ci din interior. *Voi* generaţi acele emoţii, *voi* generaţi durerea. Un pahar spart este un pahar spart. Evaluarea personală („Of, ce neîndemânatic sunt!") este cea care vă face să vă simţiţi prost. Nu daţi vina pe eveniment, daţi vina pe faptul că reacţionaţi impulsiv. Totul este determinat de judecata personală. „Îndepărtează judecata", spune Marcus Aurelius, „şi îndepărtezi şi durerea". Dacă nu judecaţi evenimentul, nu veţi fi răniţi.

Reacţia arată, de fapt, dacă aţi fost răniţi sau nu. Când spargeţi un pahar, aveţi două opţiuni: să vă acuzaţi singuri sau nu.

„Of, ce neîndemânatic sunt!“ + plângeţi şi vă simţiţi prost = reacţie puternică, care vă arată că sunteţi afectaţi.
„Hopa!“ + curăţaţi şi vă vedeţi de treabă = nu aveţi o reacţie puternică, nu sunteţi afectaţi.

Atitudinea echilibrată înseamnă putere; înseamnă că nu veţi fi afectaţi de ce nu puteţi controla. Numai propria judecată vă poate răni. Indiferent ce provocări trebuie să înfruntaţi, aveţi puterea să hotărâţi ce înseamnă evenimentele respective, aveţi libertatea să alegeţi cea mai bună atitudine. Alegerea vă va aduce fie bucurie, fie suferinţă.

Acesta este motivul pentru care Epictet ne sfătuieşte să urmăm întotdeauna două reguli esenţiale: (1) nimic nu este bun sau rău, decât dacă facem o alegere în acest sens şi (2) nu trebuie să încercăm să influenţăm evenimentele, ci să le urmăm. Rezistenţa este inutilă; luaţi lucrurile aşa cum sunt şi faceţi tot ce depinde de voi.

CAPITOLUL 4

„Inamicul": Emoțiile negative care vă stau în cale

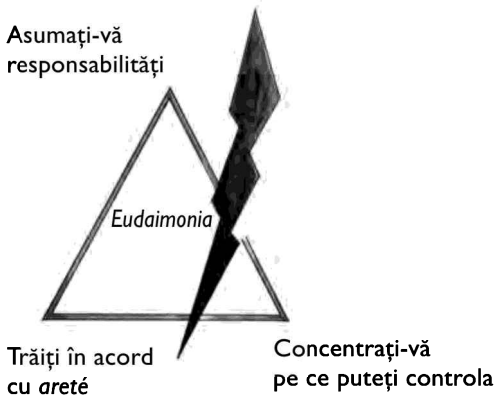
Când [mânia] începe să preia controlul, este greu să revenim la o stare de echilibru, pentru că rațiunea devine neputincioasă când pasiunea se instalează în minte... Inamicul trebuie înfruntat și forțat să se retragă dincolo de granița cea mai îndepărtată: odată ce a trecut de porțile orașului, nu va permite prizonierilor să stabilească limitele victoriei sale. — SENECA

Fericirea pare ceva realizabil, nu-i așa? Pentru stoici constă în felul în care reacționăm la evenimentele exterioare. Alinierea acțiunilor cu virtutea este suficientă (dar și necesară) pentru o viață fericită și lină. Așadar, ce se întâmplă? De ce nu atingem cu toții fericirea pocnind din degete?

Viața este imprevizibilă. Realitatea se înalță în fața noastră; ne ia prin surprindere, ne apasă, ne provoacă temeri, nesiguranță, mânie și suferință; ne face să vrem să fugim și să ne ascundem. Este mai greu decât credeam și lucrurile se întâmplă altfel decât ne așteptam sau decât ne-am fi dorit; ne este greu să rezistăm dificultăților, uneori ne este greu să le și acceptăm. Dar stați puțin! Stoicismul ne învață că evenimentele exterioare *nu* contează și că binele vine din noi înșine. Ni se *pare* că imprevizibilul vieții ne stă în cale; în realitate e vorba de emoțiile noastre negative. Aceste emoții intense pun stăpânire pe minte și, de fapt, pe toată ființa noastră; nu mai gândim clar și ajungem să facem opusul a ceea ce credem că este bine.

Când mintea e dominată de emoții negative, sau *pasiuni*, cum le numesc stoicii – frica irațională, suferința, mânia –, aceste pasiuni preiau controlul; reacționăm impulsiv, fără să mai cântărim lucrurile. Cum spune Seneca în deschiderea acestui

capitol, când „inamicul“ a pătruns în minte, raţiunea este pierdută. Este sau una, sau alta; când pasiunea trece la cârmă, raţiunea este încătuşată, aproape anihilată.



Emoţiile negative au efecte negative; gândiţi-vă la suferinţă, frică intensă, gelozie. Prin urmare, când emoţia este la cârmă, simţim că există în noi ceva care ne face să ne simţim rău. Prioritatea va fi să ne simţim *mai bine* şi să căutăm să ne eliberăm de durere. Emoţiile negative ne determină să facem lucruri care ne aduc o stare de bine trecătoare şi îndepărtează o vreme durerea din prezent; valorile şi obiectivele noastre pe termen lung nu mai contează însă. Sfârşim prin a da la o parte valorile profunde sau a le întoarce spatele ca nişte laşi. Comandăm pizza şi tiramisu, ne uităm tot timpul la filme Marvel; spargem lucruri când suntem furioşi sau ridicăm vocea la prieteni şi la copii; alteori, ne cumpărăm încă o pereche de pantofi negri cu tocuri înalte, de care nu avem de fapt nevoie.

Emoţiile negative pot lua nenumărate forme. Ne pot domina, cum este cazul mâniei, care creează brusc o viziune distorsionată ce ne face să ne pierdem cumpătul şi să acţionăm imediat. Emoţiile pot fi ascunse, precum suferinţa intensă, care ne împinge la autocompătimire, gânduri depresive şi pasivitate. Pot fi, totodată, foarte subtile, de tipul „pur şi simplu,

nu am chef"; senzaţia poate fi provocată de emoţii diverse şi ne poate determina să *nu* facem ceea ce ştim că *ar trebui* să facem (aţi auzit vreodată de procrastinare?).

De exemplu, când eram adolescent, un prieten de-al meu a fost bătut de un alt băiat de la şcoală. Eu priveam, împreună cu alţi colegi, şi ştiam că ar fi trebuit să-l ajut, dar ceva m-a oprit să intervin; nu puteam să-l ajut, mă temeam. Frica a câştigat. La fel se întâmpla şi în ocaziile când vedeam o fată frumoasă la bar şi voiam să o salut; ceva mă ţinea deoparte. Îmi era teamă, şi teama câştiga mai mereu. Bineînţeles, aveam scuze foarte bune: nu era chiar *atât de* drăguţă, nu aveam chef, eram acolo ca să mă distrez cu băieţii şi aşa mai departe.

Nu prea contează ce emoţii negative aveţi de înfruntat – pentru mine a fost anxietatea, de cele mai multe ori (încă mai lucrez la asta); în cazul vostru ar putea fi vorba de mânie, ranchiună sau deznădejde. Problema cu aceste emoţii este că ne copleşesc, astfel încât sfârşim prin a face opusul a ceea ce ştim că ar trebui să facem. Mai mult, aşa cum am aflat mai devreme, acţiunile raţionale stau la baza fericirii noastre; nu putem trăi o viaţă mulţumitoare când lăsăm emoţiile negative să ne dicteze acţiunile. Stoicii considerau că pasiunile sunt toxice şi le provoacă suferinţă multor oameni. Cei mai mulţi dintre noi sunt înrobiţi de aceste emoţii; acţionăm mult prea des în acord cu emoţiile noastre, nu în acord cu valorile esenţiale.

Prin urmare, stoicii recomandau depăşirea temerilor şi a altor emoţii negative pentru a putea acţiona în acord cu virtutea şi a obţine fericirea adevărată. De asemenea, aceste emoţii scapă adesea de sub controlul raţiunii, îndepărtându-ne de ce este bine cu adevărat. Când îmi este teamă să intru în vorbă cu o fată, această temere şi lipsa de acţiune sunt complet contrare binelui personal – este nerecomandat, şi chiar exagerat să ne temem de un lucru care nu este periculos. Dacă nu depăşim această rezistenţă interioară înseamnă că ne lipseşte autodisciplina şi suntem pur şi simplu laşi. Este important să depăşim emoţiile negative dacă dorim să practicăm

stoicismul. Acesta este motivul pentru care un element-cheie al filozofiei stoice constă în efortul de a opri dezvoltarea emoţiilor negative; este esenţial să fim pregătiţi să le facem faţă eficient şi să nu ne lăsăm copleşiţi dacă acestea apar (şi vor apărea!).

Prin urmare, care este secretul? Nu este chiar un secret (îmi pare rău!). Există însă câteva exerciţii care vă vor ajuta să vă pregătiţi pentru situaţiile mai dificile (sunt prezentate în a doua parte a cărţii). După această scurtă paranteză, vom analiza cele două motive principale pentru care emoţiile negative reuşesc să ne domine. Odată ce le vom înţelege, vom putea resimţi mai puţine emoţii negative şi ne vom îmbunătăţi capacitatea de a le face faţă.

ATENŢIE: Creierul omenesc este construit ca să ne asigure în primul rând supravieţuirea. Ţelurile principale ale strămoşilor noştri erau să supravieţuiască şi să se reproducă. La început, hrana şi apa erau greu de obţinut. Existau şi numeroase pericole, aşa că erau întotdeauna pregătiţi să înfrunte animalele sălbatice sau alte triburi. De aceea, creierul nostru urmăreşte în primul rând *să ne protejeze* – dacă oamenii primitivi s-ar fi lăsat luaţi prin surprindere de lupi, spre exemplu, ar fi murit. Dacă nu reuşeau să găsească ceva de mâncare, încercau în continuare. Era important să se protejeze şi să supravieţuiască.

Şi astăzi procedăm la fel – creierul analizează în mod constant dacă ce se întâmplă în jurul nostru este periculos. Din acest motiv, observăm obstacolele mult mai bine decât oportunităţile. Ţine de felul nostru de a fi să ne îngrijorăm cu privire la sănătate, bunuri şi situaţia personală. Avem nevoie de toate acestea pentru traiul de zi cu zi. De multe ori ne comparăm automat cu ceilalţi, ne concentrăm asupra posibilelor pericole şi ne dorim să acumulăm din ce în ce mai multe bunuri.

Pe de o parte, este normal să ne facem griji. Creierul anticipează posibilele pericole. În vremurile în care trăim,

îngrijorarea este de multe ori contraproductivă, fiindcă în general avem parte de o anume siguranţă şi de suficientă hrană – prin urmare, supravieţuirea este asigurată. Nu ne mai atacă animale sălbatice noaptea; nu suntem ameninţaţi de alte triburi care ar putea să dea foc locului în care stăm. Emoţiile negative ne stau însă în cale şi trebuie să încercăm să reducem efectele pe care le au asupra vieţilor noastre. Să analizăm acum cele două motive principale care ne arată de ce suntem adesea copleşiţi de emoţiile negative.

NE DORIM CE ESTE DINCOLO DE CONTROLUL NOSTRU

„Emoţia se naşte din dorinţe neîmplinite." Epictet susţine că emoţiile negative apar atunci când nu obţinem ceea ce vrem. Dezamăgirea „este izvorul suferinţei, tânguielilor şi invidiei; ea ne face invidioşi şi lacomi, incapabili de a ne asculta raţiunea".

În esenţă, emoţiile negative sunt declanşate de dorinţe neîmplinite şi de temeri; de circumstanţe care nu se află sub controlul nostru. Aceasta înseamnă că de multe ori reacţionăm nepotrivit şi acordăm unui lucru exterior *indiferent* valoarea de bun sau rău. De exemplu, putem considera în mod greşit lucrurile materiale ca fiind *bune* sau de dorit, din cauza dorinţei de avuţie şi bunăstare. Asemenea dorinţe puternice au efecte negative; ne domină şi ne determină să ne satisfacem dorinţa de moment, indiferent de valorile noastre. Atunci suntem incapabili să ne ascultăm raţiunea, iar raţiunea este încătuşată, aproape anihilată.

Judecăţile greşite funcţionează şi în sens invers. Considerăm în mod greşit elemente externe indiferente, precum ploaia, oamenii care ne supără sau sărăcia, drept *rele* sau chiar îngrozitoare; această judecată incorectă stârneşte furie sau frică. Aşadar, judecarea greşită a unui eveniment este cea care provoacă emoţii negative; aceste emoţii, la rândul lor,

vin în calea unei vieți fericite, deoarece ne îndeamnă să acționăm impulsiv, nu rațional.

Donald Robertson scrie următoarele în cartea sa *Arta de a trăi fericit*: „Majoritatea oamenilor obișnuiți nu se bucură de împlinire și de liniște, fiindcă valorile lor sunt neclare și contradictorii. Ne irosim viețile alergând după iluzia unei fericiri bazate pe un amestec de hedonism, materialism și egoism – valori nebunești și contradictorii, absorbite din lumea nebunească din jurul nostru".

Ne dorim unele lucruri și ne temem de alte lucruri exterioare, dincolo de controlul nostru direct; judecăm naiv lucruri *indiferente* precum sănătatea, bogăția și faima (le socotim bune și chiar necesare pentru o viață fericită), considerând, de asemenea, boala, sărăcia și lipsa faimei drept lucruri rele (obstacole în calea unei vieți fericite). Dorințele sau temerile legate de lucrurile exterioare reprezintă un semn luminos care clipește puternic și spune: „Ați uitat ce este esențial! Întorceți-vă și stabiliți-vă convingerile fundamentale". Cu alte cuvinte, înseamnă că principiile stoice fundamentale – și anume că virtutea este singurul bun adevărat, că ceea ce nu ține de controlul nostru ne este, în cele din urmă, *indiferent* și că suntem singurii responsabili pentru dezvoltarea personală – nu au devenit a doua noastră natură. Atât timp cât simțim că lucrurile se întâmplă pentru sau împotriva noastră, că o mizerie de pe jos ne poate strica ziua și că o mică recompensă ne-o poate face mai fericită, atât timp cât ne temem că nu vom obține ceea ce ne dorim și ne simțim descurajați când nu reușim, suntem doar o marionetă în fața unor emoții declanșate de judecăți greșite despre ce este bine și ce este rău.

„Este o nerozie", spune Epictet, „să consideri că lucrurile care nu sunt în puterea ta ar putea fi în puterea ta și că lucrurile care aparțin altora ar putea fi ale tale". Dacă am putea să facem o distincție clară între lucrurile care depind de noi și cele care nu depind și dacă ne-am putea concentra asupra celor care țin de noi și am lăsa restul să se întâmple, atunci

n-am mai fi purtaţi de valul emoţiilor negative provocate de judecăţi greşite.

Chiar dacă ne-am propune cele de mai sus, mai este ceva care ne stă adesea în cale: subconştientul. Nu suntem suficient de atenţi la situaţiile în care ne aflăm şi uităm să ne concentrăm asupra circumstanţelor pe care le putem controla; ne lăsăm în schimb conduşi de impresiile iniţiale şi ne dăm seama abia mai târziu că am judecat greşit. Lipsa vigilenţei este al doilea motiv pentru care emoţiile negative ce apar ne controlează.

NE LIPSEŞTE VIGILENŢA ŞI NE LĂSĂM CONDUŞI DE IMPRESII

Vă aduceţi aminte că stoicii recomandă să acordăm foarte multă atenţie fiecărei acţiuni? La fel ca atunci când suntem atenţi să nu ne tăiem când străbatem o porţiune pe care se află cioburi de sticlă? Ei bine, ce se întâmplă când nu suntem vigilenţi în situaţii dificile? Ne lăsăm duşi de valul primelor impresii, fără să analizăm nimic. Aceste prime impresii sunt asemenea unor *impulsuri* de a acţiona într-un anumit fel, dar când suntem suficient de atenţi putem interveni şi alege cel mai bun răspuns, care este cu siguranţă diferit de prima impresie.

Iată ce mi s-a întâmplat într-o pauză. M-am ridicat de la birou şi am mers la baie; am zărit pachetul de hârtie igienică de pe rezervorul cu apă. Îl luasem cu o zi înainte, când făcusem cumpărăturile; îl trecusem pe lista celor necesare. După ce l-am văzut, în mintea mea a apărut imediat gândul: „Da, ai făcut foarte bine că l-ai cumpărat. Nils (fratele meu, care locuieşte cu mine) nici măcar n-a observat. Nici măcar n-a zis mulţumesc“ şi aşa mai departe. Au apărut sentimente de mânie uşoară, dar mintea mea a început să raţioneze: „Ei bine, a spus *mulţumesc* pentru că am făcut cumpărăturile. Şi face

multe alte treburi în gospodărie şi aşa mai departe". Din fericire, am recunoscut tiparul de gândire, am intervenit şi am oprit clasica luptă *egoul-meu-vrea-recunoştinţă*. Sentimentele negative au dispărut într-o clipită.

Ce s-a întâmplat mai exact? Faptul că am făcut o *cumpărătură necesară* a provocat o impresie automată de tipul *asta şi asta sunt greşite*, cu o tendinţă către iritare. Din fericire, am fost suficient de atent, am recunoscut tiparul şi m-am oprit imediat. Dacă ar fi fost vorba de o situaţie mai dificilă aş fi recurs, desigur, la un raţionament mai complex şi la logică pentru a analiza situaţia obiectiv. Mi-aş fi spus că a face ceea ce trebuie este suficient, este o recompensă în sine şi nu presupune recunoştinţă din partea altcuiva. Dacă nu aş fi fost conştient de faptul că prima impresie era superficială şi incorectă, m-aş fi înfuriat, aş fi dat poate buzna în camera fratelui meu şi l-aş fi lovit. Sau – varianta mai probabilă – impresia negativă m-ar fi afectat şi m-aş fi luptat cu gândurile o vreme, supărat fără motiv pe fratele meu.

Acesta este motivul pentru care lipsa de vigilenţă este atât de periculoasă: nu putem observa şi recunoaşte primele impulsuri, urmându-le necugetat. Aşa cum spunea Epictet, „Când îţi laşi mintea nestrunită, nu îţi mai stă în putere să o chemi să raţioneze, să lucreze pentru modestie sau pentru moderaţie: faci tot ce-ţi trece prin cap, obedient faţă de înclinaţiile tale". Este exact ce am învăţat mai devreme – când emoţia preia controlul, o ascultăm ca un câine care adulmecă un cârnat. Raţiunea poate să ţipe ca din gură de şarpe; nu o putem auzi, fiindcă suntem complet absorbiţi de emoţia de moment.

Cineva ar putea argumenta că motivul pentru care emoţiile negative preiau controlul este judecata greşită, nu lipsa de vigilenţă. Emoţiile apar pentru că eu gândesc că fratele meu este nerecunoscător. Altcineva ar putea argumenta însă că, de multe ori, o judecată greşită este declanşată de lipsa vigilenţei. Nu suntem conştienţi de fiecare pas pe care îl facem şi

sfârşim prin a călca pe alături. Dacă mama mea e atentă la altceva după ce-şi toarnă cafea, poate întreba: „Când am terminat cafeaua? A mai băut cineva?“ Îi place cafeaua şi la un moment dat observă că aproape s-a terminat, dar motivul din spatele întrebării este lipsa ei de atenţie (îmi pare rău, mamă, dar uneori am mai sorbit şi eu o gură, două).

Important este că atunci când suntem atenţi reducem numărul ocaziilor în care emoţiile negative preiau controlul. În schimb, atunci când emoţiile negative preiau controlul nu mai putem acţiona corect şi duce o viaţă bună. Reţineţi că, aşa cum recomandă stoicii, binele vine din acţiunile noastre voluntare, iar acţiunile noastre au un scop precis doar atunci când suntem atenţi. Dacă ne lipseşte vigilenţa, ne lăsăm duşi de val şi permitem acţiunilor noastre să devină *dezamăgitoare* şi *lipsite de consideraţie faţă de ceilalţi*, cum ar fi spus Epictet. Doar conştientizând fiecare moment putem accepta provocarea de a primi evenimentele exterioare cu stăpânire de sine, cultivând înţelepciunea, dreptatea şi autodisciplina. Păstrându-ne vigilenţa, putem încerca să respectăm sfatul lui Epictet de *a îndura* şi *a renunţa* în situaţiile de zi cu zi:

1. Trebuie *să îndurăm* ceea ce ne provoacă teamă exagerată sau neplăceri cu perseverenţă şi curaj.
2. Trebuie *să renunţăm/să ne abţinem* de la ce poftim în mod exagerat prin discreţie şi autodisciplină.

Cu siguranţă avem nevoie de vigilenţă pentru a detecta temerile iraţionale şi pornirea către lăcomie înainte de a le *îndura* cu perseverenţă şi curaj sau de *a ne abţine* cu discreţie şi autodisciplină. Vigilenţa nu este însă de ajuns. Nu toată lumea poate să înfrunte frica şi să facă ce trebuie. Eu adesea nu pot. Chiar dacă îmi recunosc temerea şi ştiu că frica este iraţională şi că ar fi înţelept să acţionez în ciuda acelei temeri, emoţia învinge adesea. Alt exemplu este bătălia dintre dorinţă şi autodisciplină. După o zi lungă de muncă şi efort susţinut, am

dorința de a citi unele noutăți. Uneori îmi este greu să împac dorința cu rațiunea care recomandă o pauză; de cele mai multe ori, rațiunea câștigă, dar uneori cedez dorinței.

Este posibil ca vigilența să nu fie mereu de ajuns pentru a acționa în conformitate cu valorile la care ne raportăm, dar cu siguranță ne acordă un mic răgaz pentru a putea vedea situația clar și a încerca să luăm o decizie rațională. Stăpânirea de sine și acțiunea rațională sunt mai ușor de îndeplinit; am face astfel progrese către viața fericită și lină. Nu ne-am mai lăsa duși de valul emoțiilor iraționale, greșind mai rar.

Înaintăm pas cu pas.

PARTEA A II-A

55 de exerciții stoice

Nu trebuie să te fălești însă cu filozofia... ea trebuie să stârpească păcatele tale, nu să le certe pe ale altora.
— SENECA

CAPITOLUL 5

Cum practicăm stoicismul?

Aşa cum stau lucrurile, suntem volubili şi degajaţi în sălile de clasă şi, dacă se iscă vreo întrebare neînsemnată despre o problemă de conduită, suntem capabili să urmărim subiectul în mod logic; odată supuşi testului practic veţi constata însă că eşuăm lamentabil. — EPICTET

Felicitări! Aţi trecut de partea teoretică. Este momentul să intrăm în apă.

Fiţi însă atenţi; doar pentru că suntem degajaţi în sala de clasă nu înseamnă că suntem pregătiţi pentru încercările din afara ei. A şti teoria şi a o aplica sunt două lucruri complet diferite. Acum vom intra în apă.

Aşa cum spunea Epictet, am putea să eşuăm sau, cu alte cuvinte, să naufragiem. De aceea trebuie să exersăm. El spunea că un tâmplar devine tâmplar învăţând o serie de lucruri. Un timonier devine timonier învăţând, de asemenea, o serie de lucruri. Este limpede că, dacă vrem să devenim oameni buni, trebuie să învăţăm anumite lucruri.

„Fă un pas în faţă", spunea el, „şi foloseşte ce ai învăţat. Nu mai avem nevoie şi de alte argumente complicate – textele noastre stoice sunt pline de ele. Acum avem nevoie de oameni care să folosească învăţămintele şi să dovedească ce au învăţat prin acţiunile lor. Te rog, fii unul dintre cei care îşi asumă acest rol. Am obosit să invoc exemple din trecut; vreau să pot da un exemplu din vremea mea".

Fiţi un astfel de exemplu. Nu vă mulţumiţi doar cu învăţătura, ci exersaţi, exersaţi, exersaţi! Dacă trece timpul, spune Epictet, uităm ce am învăţat şi sfârşim prin a face exact opusul; ideile noastre vor fi opuse celor pe care ar trebui să le urmăm.

Nimeni nu este Superman. Nu este suficient să ştiţi câteva principii stoice ca să le aplicaţi eficient în viaţa de zi cu zi. Trebuie să exersaţi, precum atleţii profesionişti, în fiecare zi. Ajungeţi mai devreme şi plecaţi mai târziu decât toţi ceilalţi. Altfel, din nimic iese nimic.

Reţineţi: filozofia ne învaţă cum să trăim. Mai devreme aminteam că Epictet recurge la o comparaţie cu arta meşteşugarilor – aşa cum tâmplarul foloseşte lemnul, iar sculptorul foloseşte bronzul, noi ne modelăm propria viaţă; aşa deprindem arta de a trăi.

Toate evenimentele din viaţa noastră modelează, încet-încet, un bloc nesculptat de marmură. Aşa învăţăm să folosim dalta şi ciocanul, până când devenim maeştri în meseria noastră. Filozofia presupune aplicarea principiilor teoretice în viaţa de zi cu zi. Reţineţi: ne dorim să fim războinici-filozofi şi să aplicăm ce învăţăm.

Despre asta este vorba în partea a doua a cărţii. Veţi găsi aici 55 de exerciţii stoice alături de unele sfaturi practice. Fiecare are scopul său. Pentru simplitate, să deosebim trei tipuri de exerciţii: primele sunt *exerciţiile pregătitoare*, care depind doar de voi. Nu veţi avea nevoie de o situaţie anume pentru a exersa; le puteţi încerca acasă. În a doua categorie se află exerciţiile pentru *situaţiile de viaţă dificile*: cum să vă controlaţi în momentele stresante. În a treia categorie se află exerciţiile pentru *situaţiile care implică alţi oameni*: vă arată cum să le faceţi faţă oamenilor dificili.

Nu uitaţi că unele abordări funcţionează mai bine la unii oameni şi mai puţin bine la alţii. Priviţi aceste exerciţii ca pe nişte sugestii, nu ca pe nişte reguli rigide. Încercaţi-le şi aplicaţi ce funcţionează, lăsând deoparte ce nu merge. Nu insistaţi asupra lor.

Acum, înainte de a începe, să aruncăm o privire asupra unei legende şi a trei detalii importante care vă vor ajuta să profitaţi la maximum de aceste exerciţii.

PREGĂTIȚI-VĂ

Ce crezi că s-ar fi ales de Hercule dacă n-ar fi existat leul, hidra, cerbul și mistrețul, precum și unii oameni nedrepți și sălbatici pe care i-a izgonit și de care a scăpat lumea? Și ce ar fi făcut dacă nici un astfel de personaj nu ar fi existat? — EPICTET

Ce s-ar fi întâmplat cu legendarul Hercule fără aceste greutăți?

„E limpede", spune Epictet, „că ar fi dormit bine învelit. Nu ar mai fi devenit dintru început Hercule, dacă ar fi moțăit toată viața într-o stare de moleșeală și în inactivitate".

Ce s-ar fi întâmplat cu persoanele pe care le admirați dacă nu ar fi trecut prin greutăți? Cu mama? Cu colegul la care vă uitați cu respect? Cu Roger Federer sau orice alt superstar?

Un lucru este sigur: nimeni nu ar fi unde este fără greutățile pe care le-a depășit de-a lungul vieții. Greutățile sunt importante. De asta suntem aici. Providența, spune Seneca, „nu face dintr-un om bun un animal de casă alintat; îl încearcă, îl întărește și îl pregătește pentru menirea sa".

Toate greutățile pe care le înfruntăm sunt teste. Reprezintă un antrenament. Viața nu trebuie să fie ușoară, viața trebuie să ne aducă provocări, pentru că altfel nu ne putem dezvolta. „Și acele lucrturi care ne fac să tremurăm și ne dau fiori sunt spre binele oamenilor asupra cărora se abat", spune Seneca.

De câte ori vă aflați într-o situație dificilă, aduceți-vă aminte de Hercule, care a devenit puternic *datorită* provocărilor cărora le-a făcut față.

Viața trebuie să fie grea uneori. Bărbia sus, pieptul înainte, vă veți descurca!

Să analizăm acum trei detalii utile care vă vor ajuta să profitați la maximum de exercițiile propuse.

FIȚI VIGILENȚI

Stoicismul nu este un drum ușor de urmat. Sunt multe principii de reținut și de aplicat.

Cea mai importantă condiție preliminară este să fiți atenți la tot ce se întâmplă. Filozofia stoică este puternic legată de felul cum reacționăm la evenimentele din jur. Circumstanțele exterioare nu contează, de fapt, pentru că nu se află sub controlul nostru. Contează cum facem față.

Pentru a face față eficient factorilor externi trebuie să fim atenți la ce se întâmplă. Trebuie să fim capabili să ne interpunem între stimul și răspuns. Trebuie să reușim să *nu* acționăm impulsiv, ci să facem un pas înapoi și să analizăm obiectiv situația.

Stoicismul ne cere să nu reacționăm impulsiv. Ne cere să identificăm primele impresii pentru a ne putea organiza și a alege răspunsul potrivit. Dacă putem identifica impresiile, le putem pune sub semnul întrebării și putem alege dacă dăm curs primului impuls sau nu.

Vigilența este primul pas către orice schimbare importantă. Dacă nu suntem conștienți de lucrurile care nu merg bine, cum le-am putea schimba? Dacă trecem cu vederea faptul că ne înfuriem ușor, cum putem controla astfel de reacții pe viitor? „Cunoașterea greșelilor e începutul salvării", spune Seneca, reluând învățăturile lui Epicur; „[...] trebuie să te surprinzi singur greșind, înainte de a te corecta".

Stoicismul ne cere să fim conștienți de ceea ce facem în fiecare moment. Ideea de virtute, de manifestare a sinelui celui mai înalt se bazează pe capacitatea de a fi conectați mereu la prezent și de a ști ce se întâmplă. Cum altfel am putea să facem cele mai bune alegeri?

Gândurile și acțiunile noastre voluntare sunt prin definiție singurele care se află sub controlul nostru. Există aici și acum. Nu putem acționa la momentul oportun dacă cădem mereu pe gânduri, dacă ne uităm tot timpul în urmă sau visăm la viitor.

Aşadar, ar trebui să ne concentrăm atenţia la momentul prezent, fără să ne lăsăm distraşi de trecut sau de viitor. Astfel vom putea înfrunta cum trebuie provocările, încercând să le acceptăm aşa cum vin şi alegând un răspuns potrivit cu valorile noastre.

În esenţă, ar trebui să fim atenţi la fiecare pas pe care îl facem. Aşa cum am spus mai devreme, ar trebui să urmărim totul cu ochi de vultur şi să fim mereu concentraţi la momentul prezent, ca atunci când mergem desculţi printre cioburi de sticlă. Atenţia exercitată permanent este necesară pentru practicarea eficientă a stoicismului.

Nu vă îngrijoraţi în cazul în care sunteţi de părere că vă lipseşte de obicei vigilenţa. Veţi putea să puneţi în aplicare majoritatea exerciţiilor prezentate mai jos. Multe dintre ele vă vor spori vigilenţa, a cărei cultivare este, aşa cum ştim, strâns legată de stoicism. Veţi fi din ce în ce mai buni în ce priveşte controlarea impulsurilor; le veţi putea analiza şi veţi vedea dacă sunt oportune, stabilind apoi cel mai potrivit răspuns.

ÎNTĂRIŢI-VĂ AUTODISCIPLINA

Practicarea stoicismului nu este precum uitatul la televizor. Este nevoie de efort; trebuie să acţionaţi.

Majoritatea exerciţiilor presupun autodisciplină. Unele sunt dificile, implică efort şi voinţă, dar totul face parte din joc. Aşa este şi în alte situaţii de viaţă. Dacă vreţi să jucaţi *darts* mai bine, trebuie să exersaţi. Dacă vreţi să puteţi ridica greutăţi mai mari, trebuie să vă antrenaţi.

La fel şi cu stoicismul. Presupune efort şi disciplină, dar, în acelaşi timp, vă va spori rezistenţa şi autodisciplina. Vă va face mai puternici. Aşa cum ridicarea greutăţilor întăreşte muşchii, aplicarea principiilor stoice vă va întări voinţa.

Da, este greu. Dar întotdeauna trebuie să plăteşti un preţ dacă vrei să fii un om mai bun. Aceste exerciţii vă vor face

mai rezistenţi, mai liniştiţi, mai curajoşi, mai disciplinaţi şi aşa mai departe.

Trebuie să reţineţi, de asemenea, că a *nu* avea şi a *nu* urma o filozofie de viaţă implică unele costuri. Profesorul William Irvine ni le indică lămurit când se referă la „pericolul de a-ţi petrece zilele alergând după lucruri fără valoare, irosindu-ţi astfel viaţa".

Depinde de noi. Fie suntem dispuşi să investim şi să culegem beneficiile, fie nu, şi atunci riscăm să ne irosim viaţa.

Potenţialele recompense sunt mult mai mari decât efortul pe care trebuie să-l depunem. Investiţia, în ce mă priveşte, merită făcută. Sunt multe de câştigat şi nimic de pierdut; e nevoie de puţin efort. Iată cum descrie Irvine rezultatele, odată ce decideţi să faceţi investiţia: „Stoicii pot deveni persoane remarcabile prin curajul şi autocontrolul lor. Vor putea face lucruri de care alţii se tem şi se vor abţine să facă lucruri pe care alţii le fac nechibzuit".

Puteţi deveni oameni remarcabili dacă sunteţi dispuşi să faceţi puţin efort. Faceţi exerciţiile, chiar dacă uneori vă este greu. E recomandat să le urmaţi. Dacă le citiţi, încuviinţaţi din cap şi treceţi mai departe nu veţi deveni oameni mai buni.

Reţineţi, autodisciplina este ca un muşchi. Cu cât o folosiţi mai mult, cu atât este mai puternică. Aşadar, de fiecare dată când vă hotărâţi să depăşiţi reticenţa iniţială şi să vă apucaţi de treabă vă antrenaţi autodisciplina şi voinţa.

Dacă faceţi acest efort astăzi, aveţi mai multe şanse să-l faceţi şi mâine. Dacă nu faceţi nimic astăzi, probabil nu veţi face nici mâine.

NU SPUNEŢI CĂ SUNTEŢI FILOZOFI

Epictet era de părere că veţi fi ridiculizaţi dacă spuneţi că sunteţi interesaţi de această filozofie: „Dacă îţi place filozofia, pregăteşte-te să fii luat în râs; aşteaptă-te ca mulţi să facă glume pe seama ta".

Nu ştiu dacă afirmaţia e valabilă şi astăzi. Nu am vorbit prea mult despre practicarea stoicismului, aşa că nu am experimentat nici posibile reacţii negative. Cred totuşi că atunci când prietenii fac glume pe seama faptului că vreţi să fiţi mai buni poate este cazul să reevaluaţi acele prietenii.

„Reţine că", spune mai departe Epictet, „dacă respecţi aceste principii, oamenii care te-au ridiculizat la început te vor admira".

Prin urmare, chiar dacă se fac glume pe seama voastră şi se găsesc oameni care să vă necăjească în legătură cu angajamentul pe care vi l-aţi asumat, reţineţi că, odată ce rămâneţi fermi pe poziţie, aceiaşi oameni vă vor admira.

Cel mai simplă metodă de a ne asigura că nu vom fi luaţi în derâdere vine tot de la Epictet: „Nu spune că eşti filozof şi, în general, nu vorbi cu profanii despre principiile tale filozofice; mai degrabă urmează-ţi principiile".

Nu spuneţi tuturor că vă interesează stoicismul, ci trăiţi conform principiilor respective. Le puteţi spune celor care vor vrea să ştie ce s-a întâmplat atunci când vor observa schimbările pozitive. Acesta este primul sfat pe care William Irvine îl împărtăşeşte în cartea sa *Ghid pentru o viaţă împlinită*: „Primul sfat pe care l-aş da celor care doresc să adopte stoicismul este să practice ceea ce am numit *stoicism discret*: aţi face bine, cred eu, să tăinuiţi faptul că urmaţi principiile stoice. Practicând stoicismul fără să ştie toată lumea, vă puteţi bucura de beneficiile lui, evitând, în acelaşi timp, un neajuns semnificativ: tachinarea şi uneori glumele făcute pe seama voastră de prieteni, rude, vecini şi colegi".

Mai bine aplicaţi ce aţi învăţat decât să ţineţi prelegeri.

Să intrăm în apă!

CAPITOLUL 6

Exerciţii pregătitoare

Stoicismul este solicitant. Vă cere să manifestaţi tot timpul cea mai bună versiune a voastră. Presupune să vă concentraţi asupra lucrurilor pe care le controlaţi şi să acceptaţi restul cu stăpânire de sine. Presupune să descoperiţi puterea de a percepe evenimentele exterioare în moduri constructive. Şi presupune, de asemenea, să vă asumaţi responsabilitatea pentru propria dezvoltare.

Următoarele 21 de exerciţii şi strategii pregătitoare vă vor ajuta să fiţi gata să înfruntaţi provocările vieţii.

Nici unul dintre aceste exerciţii nu se impune într-o anume situaţie. Le puteţi aplica oricând şi aproape oriunde. Nu aveţi nici o scuză să nu le aplicaţi. Înseamnă doar câteva minute din timpul vostru şi puţină autodisciplină.

Veţi găsi diverse tipuri de exerciţii:

- Exerciţii care vizează adoptarea unor perspective noi
- Exerciţii de vizualizare
- Exerciţii de scriere
- Exerciţii de ţinere a unui jurnal
- Exerciţii potrivite în aer liber
- Exerciţii care urmăresc schimbări ale stilului de viaţă.

Pe locuri, fiţi gata, start!

Exercițiul nr. 1

ARTA STOICĂ A ACCEPTĂRII: PRIMIȚI ȘI ÎNȚELEGEȚI ORICE AR VENI CĂTRE VOI

Orice mi se potrivește mie, o, lume, ți se potrivește și ție; nimic nu mi se întâmplă prea devreme sau prea târziu din ceea ce pentru tine se întâmplă la timpul potrivit. Pentru mine e fruct orice produc anotimpurile tale, o, natură: de la tine vine orice lucru, în tine există orice lucru, în tine se întoarce orice lucru. — MARCUS AURELIUS

Mai degrabă acceptați decât să vă luptați cu fiecare eveniment mărunt care se petrece. Am vorbit despre acceptarea stoică în capitolul 3. Dacă ne opunem realității, dacă gândim că totul ne stă împotrivă, dacă ne luptăm cu ceea ce există deja, atunci vom suferi. Așadar nu ar trebui să ne dorim ca realitatea să fie diferită, ci să o acceptăm așa cum este.

„Dacă aceasta este voința naturii, atunci așa să fie." Acesta este un principiu pe care îl urmau stoicii. De multe ori, spunem și noi ceva similar: „Facă-se voia Ta". Și nu contează dacă vorbim despre Dumnezeu, Univers, noroc sau destin – trebuie să recunoaștem că există ceva mai mare decât noi și că nu putem controla tot ce se întâmplă.

Arta acceptării se referă la tolerarea voluntară a evenimentelor exterioare. Acceptați chiar și ceea ce majoritatea oamenilor ar considera „rău". Epictet spunea că cei care adoptă stoicismul ar trebui să se adapteze la orice se întâmplă. Astfel, vom considera că nimic nu se petrece contrar voinței noastre și că nu suntem privați de ceea ce ne dorim. Armonizați-vă voința cu ceea ce se întâmplă. „Pe cel ce vrea îl duce soarta; pe cel ce nu, ea îl târăște", nota Seneca.

Vă amintiți metafora câinelui legat de căruță? Câinele fie se bucură de călătorie și merge voios pe lângă căruță, fie se

opune cu încăpățânare direcției de mers și atunci este târât în urma ei. Dacă ne opunem evenimentelor exterioare vom fi târâți înainte de ele, la fel ca acest câine. Asta se numește suferință.

Ar fi mult mai înțelept să acceptăm realitatea și să ne concentrăm asupra lucrurilor care stau în puterea noastră. Așa cum am văzut mai devreme, marca unui jucător de poker admirabil este că joacă bine indiferent de cărțile pe care le primește. În cele din urmă, nu cel care are cele mai bune cărți va câștiga, ci acela care își va juca cel mai bine cărțile.

Nu avem posibilitatea să alegem cărțile pe care le vom primi, ci doar cum le vom folosi. Cărțile primite la poker, la fel ca în viață, nu contează foarte mult; învățați să le acceptați *cu seninătate*, fără judecată. Dacă puteți face acest lucru, dacă puteți accepta ceea ce se întâmplă în loc să vă opuneți, atunci nu vă veți mai lăsa manipulați de dorința ca lucrurile să fie într-un anumit fel.

Iată, în cele ce urmează, un exemplu impresionant.

La vârsta de 67 de ani, după o zi petrecută în laborator, Thomas Edison s-a întors acasă. După cină, la ușa casei sale a bătut un bărbat care-i aducea veşti de ultimă oră: bună parte din fabrica sa fusese cuprinsă de flăcări.

Pompierii nu puteau opri incendiul. Alimentate de substanțele chimice, flăcări verzi și galbene țâșneau spre cer, amenințând să distrugă tot ce încercase Edison să construiască.

Când Edison a ajuns acolo, i-a spus fiului său: „Cheam-o pe mama ta și pe toate prietenele ei. N-o să mai vadă niciodată așa un incendiu!"

Ce reacție interesantă, nu-i așa? A pierdut o mare parte din ceea ce avea și, în loc să se întristeze sau să se înfurie, a acceptat faptele și a încercat să se adapteze. A început să reconstruiască ce distrusese incendiul chiar de a doua zi. Asta înseamnă să-ți joci bine cărțile. Asta înseamnă să nu te opui.

Mai mult, exemplul ne arată că acceptarea stoică nu are nimic de-a face cu resemnarea. Edison a început să reconstru-

iască totul chiar de a doua zi. Şi-a acceptat soarta elegant şi a încercat să gestioneze situaţia cât a putut de bine. Asta ne sfătuiesc şi stoicii să facem: să nu ne luptăm cu realitatea, ci să ne adaptăm şi să ne concentrăm pe ce putem face.

Marcus Aurelius avea un truc care-l ajuta să-şi pună voinţa în acord cu realitatea. El compară ce ni se întâmplă cu ce ne prescriu doctorii. Aşa cum luăm un medicament atunci când ne spun doctorii ar trebui să luăm şi evenimentele exterioare aşa cum vin, căci sunt ca un medicament; au scopul de a ne ajuta.

Pe noi ne ajută Natura să devenim oameni mai buni. Totul se întâmplă *pentru* noi, şi nu *împotriva* noastră, chiar dacă avem altă impresie.

Iată ceva ce mă ajută pe mine: Natura este complexă şi nu e uşor să ne dăm seama dacă ceea ce se întâmplă este bine sau rău. Nu ştim niciodată care vor fi consecinţele evenimentelor neplăcute, dar nici consecinţele întâmplărilor favorabile. Prin urmare, încerc să accept totul ca şi cum eu aş fi ales să se întâmple aşa. În acest fel, trec de la victima care se lamentează la creatorul responsabil.

(Vă recomand călduros să urmăriţi acest videoclip de două minute pe YouTube: *The Story of the Chinese Farmer*.)

Exercițiul nr. 2

ACȚIONAȚI PĂSTRÂND MEREU O CLAUZĂ

Voi trece marea dacă nimic nu mă va împiedica.
— SENECA

Această clauză este un truc clasic al stoicilor, pentru a-și păstra stăpânirea de sine și seninătatea. Vă va ajuta să acceptați rezultatele acțiunilor voastre. Când plănuiți să faceți ceva, adăugați întotdeauna observația „Dacă nimic nu mă va împiedica".

Seneca definește această clauză prin formula „Vreau să fac asta și asta atât timp cât nu se întâmplă nimic ce ar putea sta în calea deciziei mele". Voi face un anumit lucru dacă soarta îmi va permite. Voi face tot ce pot, dar rezultatul nu se află sub controlul meu. Nu pot fi absolut sigur că lucrurile se vor așeza așa cum le-am planificat, dar voi încerca să fac tot ce-mi stă în putință.

- Voi trece marea dacă nimic nu mă va împiedica.
- Săptămâna asta voi face exerciții luni și joi dacă nu va interveni ceva.
- Îmi voi atinge ținta cu voia lui Dumnezeu.

Vă propuneți să faceți ceva știind că rezultatul nu depinde de voi și sunteți dispuși să rămâneți calmi dacă lucrurile nu ies așa cum le-ați planificat. Alții se gândesc: *bineînțeles* că va merge bine. Dacă nu se întâmplă așa se vor opune realității și vor suferi.

Urmând modelul stoicilor, integrăm o clauză în tot ce facem și prevedem că ceva ar putea interveni și că s-ar putea să nu obținem rezultatul dorit. Nu ne spunem dinainte că vom avea succes. Prin urmare, va fi mai ușor să acceptăm

eşecul şi ne vom ridica mai repede de la pământ. Mai mult, vom dobândi încredere, pentru că nu suntem foarte ataşaţi de rezultat.

Dată fiind detaşarea faţă de rezultat, ne vom putea păstra seninătatea în loc să ne simţim frustraţi atunci când nu obţinem rezultatul la care am sperat.

Clauza de care vorbeam are două subpuncte:

1. Încercaţi să faceţi tot ce vă stă în putinţă pentru a reuşi...
2. ... ştiind şi acceptând că rezultatul nu este influenţat de controlul vostru direct.

Aceasta este o modalitate verificată de a rămâne încrezători: (1) încercaţi tot ce vă stă în putinţă ca să reuşiţi; (2) ştiţi că rezultatele nu depind de controlul vostru direct; (3) sunteţi pregătiţi să primiţi şi succesul, şi eşecul şi (4) continuaţi să trăiţi în acord cu *areté* în fiecare moment.

Este de fapt povestea arcaşului stoic. Concentraţi-vă pe ce puteţi controla şi acceptaţi restul aşa cum vine. Concentraţi-vă asupra procesului – efort, antrenament şi pregătire – şi fiţi pregătiţi să acceptaţi rezultatul cu stăpânire de sine. Clauza amintită vă ajută. Dacă adăugăm observaţia de mai sus când tragem cu săgeata, devenim conştienţi că rezultatul nu ţine de noi şi suntem pregătiţi să acceptăm în mod egal atât reuşita, cât şi eşecul. Suntem responsabili de felul cum mânuim săgeata, dar nu şi de atingerea ţintei, care ţine de soartă.

Totul se rezumă la următoarele: trebuie să ştiţi că uneori lucrurile nu vor merge aşa cum vreţi chiar dacă faceţi tot ce vă stă în putinţă şi chiar dacă credeţi că meritaţi. Nu confundaţi aspiraţiile voastre cu planurile Universului.

Exercițiul nr. 3

CE VĂ STĂ ÎN CALE DEVINE CALEA

Obstacolul din calea acțiunii stimulează acțiunea. Ce vă stă în cale devine calea. — MARCUS AURELIUS

„Fără îndoială, una dintre cele mai eficiente formule din istorie pentru depășirea situațiilor grele." Asta spune Ryan Holiday referitor la cuvintele lui Marcus Aurelius pe care tocmai le-ați citit mai sus. Holiday adaugă: „O formulă pentru prosperitate nu doar în ciuda a ceea ce se întâmplă, ci *datorită* lucrurilor care se întâmplă".

Ryan Holiday a scris o carte pornind de la această formulă: *Obstacolul este calea*. Ideea principală este că greutățile și provocările vieții sunt obstacole doar dacă noi le transformăm în obstacole. Depinde cum privim provocările respective – putem să vedem obstacole și să ne blocăm sau putem să vedem oportunități și să progresăm.

În fiecare provocare se află germenele oportunității de creștere. Dacă suntem conștienți de acest fapt, vom realiza că problemele – obstacolele și greutățile – ne oferă, de fapt, *putere*. Ne așteptăm la greutăți (aduceți-vă aminte de clauza de la exercițiul nr. 2) și știm că ele reprezintă un bloc de marmură care așteaptă să fie modelat.

Pentru stoici, aceasta este întotdeauna o ocazie de a exersa o anumită virtute: curajul, modestia, judecata dreaptă, răbdarea, autodisciplina și iertarea. Nimic nu ne poate opri. Virtutea ține de noi; este întotdeauna posibil să răspundem în acord cu virtutea în orice situație. Ce ne stă în cale devine calea. Este doar o altă ocazie de a exersa pentru a deveni cea mai bună versiune a noastră.

Indiferent de greutățile pe care ni le aduce viața, avem de făcut o alegere: ne vom lăsa apăsați de greutăți, sau vom lupta pentru a le depăși? Ne retragem în cochilie, sau creștem. Adversitatea este o treaptă pe care putem păși pentru a urca la un

nivel superior. Fără această oportunitate, nu putem creşte şi rămânem acolo unde suntem.

Imaginaţi-vă un foc mare. Toate obstacolele sunt folosite drept combustibil. Dacă nu mai are combustibil, focul se stinge. Fiecare dintre voi este acel foc. De fapt, nu există obstacole; piedicile ne stimulează şi ne fac mai puternici. Marcus Aurelius numeşte această capacitate de a folosi obstacolele drept combustibil „răsturnarea obstacolului".

Ori de câte ori apare o piedică, folosiţi obstacolul respectiv pentru a urmări cel mai important obiectiv – a trăi în acord cu *areté* şi a atinge cea mai bună versiune personală. Nimic nu vă poate împiedica să faceţi acest lucru. Veţi continua să faceţi progrese şi vor apărea întotdeauna obstacole noi, *adică* oportunităţi noi. Ţine de voi să le folosiţi drept combustibil şi să vă exersaţi abilităţile.

Totul depinde de percepţia voastră. O anume situaţie poate fi asociată cu o bilă de plumb legată cu lanţuri de picior sau cu o pereche de aripi. Felul cum interpretaţi provocarea este crucial pentru succesul depăşirii ei. În cele din urmă, nu contează greutăţile, ci felul cum le percepem.

„Dacă te întristezi din cauza unui lucru exterior, de fapt nu acesta te tulbură, ci felul tău de a-l judeca; stă în puterea ta, chiar din acest moment, să-l înlături." Marcus Aurelius ne arată că judecata noastră transformă un eveniment într-un obstacol. Totul ţine de noi.

Puteţi găsi oportunităţi de creştere în orice. Puteţi încerca să întoarceţi obstacolele în favoarea voastră şi să găsiţi o cale de a acţiona în acord cu virtutea.

Asta nu înseamnă că purtaţi ochelari cu lentile roz. Se întâmplă, cu siguranţă, lucruri foarte neplăcute, dar alegerea vă aparţine. Fie vă îngropaţi capul în nisip când lucrurile par să se întoarcă împotrivă, fie ţineţi capul sus şi căutaţi o oportunitate de dezvoltare.

Cu timpul, vă veţi schimba şi veţi dobândi seninătatea pe care o căutaţi – veţi fi pregătiţi să gestionaţi eficient toate greutăţile pe care le aduce viaţa.

Exercițiul nr. 4

AMINTIȚI-VĂ CĂ TOTUL ESTE TRECĂTOR

Când îți săruți soția sau copilul, spune-ți în gând: „Sărut un muritor". — EPICTET

Schimbarea este o lege universală a naturii. Lucrurile sunt în continuă schimbare. Totul este efemer – oamenii pe care-i iubim pot dispărea din viețile noastre într-o clipită, fără avertizare. Acesta este motivul pentru care Marcus Aurelius își spune adesea că timpul este ca un râu care curge pe lângă noi: „Cugetă adesea la repeziciunea cu care lucrurile care există și care iau ființă trec pe lângă noi și sunt duse departe. Întreaga materie este ca un râu ce curge mereu; apele sale sunt în continuă schimbare, iar cauzele depind de nenumărate variații; aproape nimic nu este stabil".

Lucrurile sunt în continuă schimbare, trec pe lângă noi – apoi vin altele noi, și trec și ele. Ar trebui să ne amintim, așadar, cât de prețioși sunt oamenii din viața noastră, pentru că îi putem pierde oricând. Haideți să apreciem ce avem acum, pentru că mâine s-ar putea să nu mai fie. Totul este efemer.

Rețineți că sunteți norocoși să vă puteți bucura de lucrurile pe care le aveți și că bucuria vă poate fi întreruptă abrupt;

există posibilitatea să nu vă mai puteți bucura de ce aveți acum. Învățați să vă bucurați de lucruri și de oamenii din jur fără să vă agățați de prezența lor.

Păstrând metafora râului în minte, reduceți atașamentul față de ceea ce iubiți și diminuați teama față de lucrurile care vă displac. Deveniți conștienți că totul este într-o continuă transformare, chiar și ceea nu vă place. Veți începe să reduceți importanța factorilor externi.

Știind că nimic nu durează la nesfârșit, veți fi mai puțin atașați de tot ce este în jur; vă va fi mai ușor să acceptați schimbarea sau să pierdeți ceea ce iubiți. Epictet ne amintește că atunci când suntem atașați de ceva, de exemplu, de un vas de sticlă, ar trebui să fim conștienți că este doar un obiect de sticlă, pentru a nu fi supărați dacă se sparge. Epictet continuă astfel: „La fel ar trebui să fie și cu oamenii; dacă îți săruți copilul sau fratele sau prietenul... trebuie să-ți amintești că iubești un muritor și că nimic din ceea ce iubești nu este al tău; îți este dat câteva clipe, nu pentru totdeauna și nu mereu, ci mai degrabă ca o smochină sau ca un ciorchine de strugure în anotimpul potrivit al anului; dacă ți le dorești iarna, ești nesăbuit. La fel, dacă vrei să-ți vezi fiul sau prietenul când nu-ți este dat să-l vezi, să știi că e ca și când ți-ai dori smochine iarna".

Data viitoare când vă luați la revedere de la o persoană iubită, amintiți-vă în gând că aceasta ar putea fi despărțirea. Veți fi mai puțin atașați de ea, și dacă o veți revedea o veți aprecia mai mult.

Nu putem schimba multe lucruri care ni se întâmplă. Putem adopta însă o atitudine nobilă, care să ne permită să trecem curajos prin toate schimbările ce apar, și putem să ne armonizăm voința cu faptele.

Când nu sunt smochine, nu sunt și gata.

Totul e în continuă schimbare. Deveniți conștienți de momentul prezent când citiți aceste rânduri. Într-o clipă se pot întâmpla multe. Raportați momentul la întreaga zi, la întreaga

săptămână, la întreaga viață. Lucrurile se schimbă, *voi* vă schimbați. Imaginați-vă toți oamenii care au trăit înaintea voastră. Și toți oamenii care vor trăi după voi. Lărgiți-vă perspectiva...

Vedeți? Lucrurile vin și trec. Nimic nu durează o veșnicie.

Exercițiul nr. 5

CONTEMPLAȚI-VĂ PROPRIA MOARTE

Nu sunt etern, sunt o ființă umană; o parte a întregului, așa cum ora este o parte a zilei. Vremea mea vine asemenea unei ore și trece tot asemenea unei ore. — EPICTET

Totul este trecător. Bucurați-vă de tot ce aveți. Dacă nu veți pierde ce aveți altcumva, atunci propria voastră moarte vă va îndepărta de tot. Nu ne temem de nimic mai mult decât de propria moarte. Această teamă este irațională, spun stoicii – nimic altceva decât vorbe spuse de ceilalți.

Din cauza acestor temeri, nu ne gândim la propria noastră moarte. Da, alții pot muri, dar nu și noi – noi ne simțim nemuritori. Însă nu suntem. Fiți atenți, ce li se întâmplă altora vi se poate întâmpla și vouă.

Nu știm cât timp ne va mai bate inima. Și nu noi suntem cei care decid în privința asta. Noi putem decide doar *cum* vrem să trăim *clipa de față*. Pentru a profita la maximum de viață, stoicii ne sfătuiesc să trăim ca și cum fiecare zi ar fi ultima noastră zi.

„Socotește că totul s-a terminat", spune Marcus Aurelius; „Ți-ai trăit viața. Acum ia ce a mai rămas din ea și trăiește așa cum trebuie". A trăi ca și cum fiecare zi ar fi ultima zi *nu* înseamnă a duce un stil de viață frivol, care să includă droguri, jocuri de noroc și desfrâu. Înseamnă să reflectăm periodic asupra faptului că nu vom trăi o veșnicie; suntem muritori și

este posibil să nu ne mai trezim într-o dimineaţă. Asemenea unei ore, vremea fiecăruia trece.

Obiectivul nu este neapărat să schimbaţi activităţile de zi cu zi, ci starea de spirit pe care o aveţi. Contemplarea propriei morţi nu vă va deprima; dimpotrivă, vă va spori capacitatea de a vă bucura de viaţă. Va fi în avantajul vostru. Nu vă veţi mai gândi că unele lucruri vi se cuvin şi veţi aprecia mai mult lucrurile mărunte. Veţi savura fiecare moment, fiindcă veţi fi conştienţi că nimic nu v-a fost încredinţat pe termen nelimitat.

Dacă vă gândiţi la propria moarte poate n-o să mai faceţi alegeri la întâmplare şi n-o să vă mai irosiţi timpul cu nimicuri. Deveniţi mai conştienţi asupra felului în care vreţi să vă petreceţi timpul. Mintea se va concentra asupra aspectelor cu adevărat importante, asupra propriei identităţi. Vă va ajuta să trăiţi în acord cu *areté*, indiferent ce aţi ratat până acum. Viaţa este în desfăşurare şi vreţi să beneficiaţi de tot ce are mai bun, manifestându-vă sinele cel mai înalt în fiecare moment.

Romanii spuneau *memento mori* (nu uita că eşti muritor). Ţineţi minte aceste cuvinte; nu numai că veţi aprecia mai mult viaţa şi persoanele iubite, dar veţi avea şi un trai mai împlinit. Marcus Aurelius ne sfătuieşte să ne amintim acest lucru în fiecare dimineaţă: „Când te trezeşti dimineaţa, gândeşte-te ce dar preţios este să fii în viaţă – să respiri, să gândeşti, să te bucuri, să iubeşti".

Exercițiul nr. 6

CONSIDERAȚI CĂ TOTUL ESTE ÎMPRUMUTAT DE LA NATURĂ

Nu avem motive să fim vanitoși, de parcă am fi înconjurați de posesiunile noastre; acestea ne-au fost împrumutate doar. Le putem folosi și ne putem bucura de ele, dar cel care ni le-a dăruit decide cât timp le vom păstra; datoria noastră este să avem pregătite darurile pe care le-am primit pentru o perioadă nedefinită de timp și să le returnăm atunci când ni se cere, fără să ne plângem: doar un datornic mizerabil abuzează de înțelegerea creditorului său. — SENECA

Deținem oare cu adevărat ceva?

Mașina, laptopul, pisica? Corpul, statutul, relațiile? Nu, pentru că toate ne pot fi luate într-o secundă. Puteți munci mai mult ca să dețineți toate astea, și le puteți totuși pierde oricând. Soarta, ghinionul sau moartea vi le pot lua fără nici un avertisment.

Mașina? Furată! – Banii? Risipiți! – Pisica? Fugită! – Soția? Pierdută! – Statutul social bun? Pierdut!

Nu suntem pregătiți să facem față unor asemenea pierderi. Credem că deținem tot ce avem și realizăm că *nu* este așa când pierdem ce avem. Și este incredibil de greu să facem față situației. Suntem devastați, pierduți și copleșiți de lacrimi.

Seneca spune că suferim în fața unor asemenea pierderi fiindcă nu suntem conștienți de posibilitatea de a pierde unele lucruri. Nu ne gândim la evenimentele negative și suntem luați prin surprindere. Cum putem fi însă atât de inconștienți?

Este vorba de ignoranță.

În scrisoarea sa de consolare către Marcia, Seneca se întreabă cum putem vedea atât de multe procesiuni funerare trecând pe lângă casele noastre fără să ne gândim la moarte. Au loc atât de multe înmormântări, și, cu toate acestea,

suntem convinşi că urmaşii ne vor supravieţui. Mulţi oameni bogaţi îşi pierd toată averea, însă nu credem că ni s-ar putea întâmpla şi nouă.

Sunt atât de multe afişe cu pisici pierdute, dar nu credem că pisica noastră ar putea să dispară. Cum putem fi martorii atâtor nenorociri fără să ne gândim că ni se pot întâmpla şi nouă?

Închidem ochii. Ignorăm situaţia. Credem că suntem invincibili. Considerăm că ni se cuvine tot ce avem. Această ignoranţă ne va costa mult; vom sfârşi prin a fi devastaţi, incapabili să facem faţă diverselor situaţii.

Acesta este motivul pentru care Seneca ne sfătuieşte să privim totul ca şi cum ar fi împrumutat de la natură. Nu deţinem nimic. Tot ce credem că este al nostru ne-a fost împrumutat temporar. Nu este un cadou; este ceva ce va trebui să returnăm când cel care ni l-a împrumutat îl va vrea înapoi. Cum spunea Seneca, „doar un datornic mizerabil abuzează de înţelegerea creditorului său".

Priviţi tot ce aveţi ca şi cum ar fi împrumutat: cel mai bun prieten, partenerul de viaţă, copiii, pisica, sănătatea, statutul, maşina şi laptopul. Toate v-au fost împrumutate. Trebuie să fiţi conştienţi de acest fapt şi să anticipaţi că cel care vi le-a împrumutat le va cere înapoi cândva. Nenorocirile vă vor lovi cu mai puţină putere şi veţi putea să le faceţi faţă mai eficient.

La urma urmei, venim pe lume fără să avem nimic şi plecăm la fel.

Exercițiul nr. 7

VIZUALIZAREA NEGATIVĂ: ANTICIPAREA EVENIMENTELOR NEPLĂCUTE

Sufletul să se deprindă cu nevoile vieții, chiar când nu duce grijă de nimic, și să se călească împotriva loviturilor sorții, chiar când norocul îi zâmbește. Soldatul aleargă la luptă și când peste tot e pace și nu-i nici urmă de dușman, înalță parapete și se trudește cu o muncă deșartă, ca să poată rezista uneia impuse de nevoie. Dacă vrei ca un om să nu tremure în luptă, pregătește-l mai înainte de luptă.
— SENECA

Luați măsuri de precauție pentru a împiedica apariția unor evenimente neplăcute?

Sunt sigur că da. Și eu iau. Dar, indiferent cât am încerca, unele lucruri rele se vor întâmpla oricum. Atunci este util acest puternic instrument al stoicilor. *Vizualizarea negativă* reprezintă un exercițiu de imaginație care ne ajută să anticipăm evenimentele adverse. Ne pregătește să rămânem calmi și să facem față eficient tuturor greutăților care apar.

Un țel important al stoicilor este să poată rămâne calmi și raționali chiar și în fața adversităților. Astfel veți putea trăi potrivit propriilor valori și veți putea să atingeți cea mai bună versiune personală în loc să intrați în panică și să faceți lucruri nebunești.

Este nevoie de antrenament. Stoicii foloseau vizualizarea dificultăților pentru a-și păstra stăpânirea de sine și a face față diverselor situații cu bine, chiar dacă era vorba de greutăți considerabile. Se pregăteau să reducă șocul evenimentelor exterioare și obțineau o stare de calm urmând principiile de bază ale filozofiei. Își aprofundau valorile.

Considerați acest antrenament mintal o *anticipare*. Înainte de a începe să faceți ceva, întrebați-vă:

- Ce ar putea să meargă prost?
- Ce obstacole ar putea apărea?
- Unde aş putea întâmpina dificultăţi?

Acesta este un antrenament care vizează rezistenţa emoţională. Vă pregătiţi să faceţi faţă unor situaţii dificile din timp, când lucrurile stau bine, pentru a fi apoi pregătiţi să le înfruntaţi. Aşa evitaţi sentimentul devastării, după cum spune Ryan Holiday: „Devastarea – sentimentul că suntem pierduţi şi neputincioşi în faţa unui eveniment – depinde de gradul de probabilitate asociat acelui eveniment".

Luând în considerare apariţia unor situaţii dificile, vă pregătiţi să nu vă lăsaţi zdrobiţi şi devastaţi *dacă* greutăţile respective intervin. Totodată, veţi putea acţiona în acord cu sinele cel mai înalt.

În esenţă, vizualizaţi posibile scenarii negative. Întrebaţi-vă dinainte ce ar putea să nu meargă bine – faceţi acest lucru înainte de a pleca în călătorie, înainte de a lansa un produs sau înainte de a merge la întâlnire. Imaginaţi-vă acele împrejurări negative ca şi cum s-ar manifesta *acum*. Dat fiind că le vizualizaţi, încercaţi să vă păstraţi calmul şi să răspundeţi cât se poate de bine.

ATENŢIE: Expresia „vizualizare negativă" poate fi înşelătoare. Ne amintim cel de-al doilea colţ al triunghiului fericirii stoice: lucrurile exterioare nu sunt nici bune, nici rele, ci indiferente. De fapt, aceasta este baza practicii stoice – nici o problemă exterioară nu poate fi cu adevărat un factor negativ, pentru că nu se află sub controlul nostru. Doar reacţia noastră poate fi bună sau rea şi pentru asta ne antrenăm: pentru a putea reacţiona potrivit, în acord cu virtutea.

Şi încă ceva: v-aţi putea întreba dacă *vizualizarea negativă este similară exerciţiilor anterioare*. Şi aţi avea dreptate. Dacă vă amintiţi de caracterul trecător al tuturor lucrurilor, de propria mortalitate şi de faptul că tot ce aveţi este împrumutat, toate acestea sunt forme de vizualizare a dificultăţilor.

Seneca ne aminteşte: „Soarta îi apasă greu pe cei care nu iau în calcul neprevăzutul. Cel care este întotdeauna atent îndură totul cu uşurinţă".

Exerciţiul nr. 8

DISCONFORTUL VOLUNTAR

Nici taurul, nici omul nobil nu ajung dintr-odată ceea ce sunt; fiecare trebuie să treacă printr-un antrenament greu de iarnă, să se pregătească şi să nu se avânte pripit spre ceea ce nu i se potriveşte. — EPICTET

Să facem nişte antrenamente grele de iarnă. Stoicii duceau vizualizarea negativă un pas mai departe: nu doar vizualizau evenimentele negative, ci le şi puneau în practică!

Sfătuiau oamenii să se pună din când în când în situaţii inconfortabile pentru a o duce mai bine în viitor. Scopul nu este să vă pedepsiţi cu un bici sau ceva asemănător, ci să vă antrenaţi rezistenţa şi autocontrolul. Acest antrenament vă va potoli pofta de posesiuni materiale, vă va face să apreciaţi mai mult ceea ce aveţi şi vă va pregăti să acţionaţi eficient când apar situaţii inconfortabile.

În esenţă vă antrenaţi să vi se pară mai confortabil ceea ce acum socotiţi inconfortabil.

Iată trei forme de disconfort voluntar:

1. **Sărăcia temporară** – Seneca recomandă să vă petreceţi câteva zile pe lună trăind ca şi cum aţi fi săraci: „Mulţumeşte-te cu cât mai puţină şi cu cât mai proastă mâncare, cu haine aspre şi ponosite, şi zi-ţi: «De asta mă temeam?»"
   Fiţi inventivi în această privinţă: beţi numai apă de-a lungul unei zile. Mâncaţi timp de o săptămână de mai puţin de trei dolari pe zi. Încercaţi să ţineţi post o zi

sau două. Purtați haine vechi și neîngrijite. Trăiți o lună cu un buget de austeritate. Dacă vă plac extremele, petreceți o noapte sub un pod.

2. **Alegerea unor situații inconfortabile** – Luați-l pe Cato cel Tânăr drept exemplu. A fost senator în Republica Romană târzie și un pasionat al filozofiei stoice. Practica disconfortul voluntar ca nimeni altul. Hoinărea prin Roma purtând haine neobișnuite, iar oamenii râdeau de el. Mergea cu picioarele goale și capul descoperit prin arșiță și ploaie. S-a supus, de asemenea, unei diete stricte.

   Și voi puteți face astfel de lucruri. De exemplu, să vă îmbrăcați subțire pe o vreme rece, știind că vă va fi frig. Gândiți-vă că patul este plin de păianjeni și dormiți o noapte pe podea. Închipuiți-vă că nu e apă caldă și faceți un duș rece. Gândiți-vă că nu vă merge mașina și folosiți transportul în comun.

   În armată se spune: „Dacă nu plouă, nu te antrenezi cu adevărat"*. Ieșiți la o alergare de rezistență *tocmai pentru că* plouă.

3. **Renunțarea la plăcere în mod voit** – În loc să vă puneți în situații inconfortabile, puteți pur și simplu să renunțați la plăceri. Refuzați să mâncați o prăjitură – nu pentru că este nesănătoasă, ci din dorința de a vă îmbunătăți autocontrolul și a simți puțin disconfort. Alegeți să nu vă uitați la meciul echipei preferate, sau alegeți să nu mergeți la o petrecere cu prietenii.

   Poate suna ca o negare a plăcerii, dar de fapt vă antrenați ca să deveniți un om care poate face ceea ce alții se tem să facă și care se poate abține când ceilalți nu pot. Țineți minte ce spune Epictet: trebuie să treceți prin antrenamente dure de iarnă pentru a deveni cine vreți să fiți. Antrenați-vă acum, cât este încă ușor, și veți fi pregătiți pentru atunci când va fi greu.

---

* În orig. *If it ain't raining, it ain't training* (n. red.).

Încă o dată, nu despre pedeapsă e vorba, ci despre lărgirea zonei de confort, despre acomodarea cu situaţiile inconfortabile şi întărirea autodisciplinei, rezistenţei şi încrederii. Vă antrenaţi să faceţi ceva dificil, dar şi să spuneţi „nu" lucrurilor greu de refuzat.

În sfârşit, nu e vorba despre eliminarea oricărui confort. Păstraţi tot confortul pe care îl doriţi – un pat moale, mâncare bună, duşuri fierbinţi, haine călduroase; renunţaţi numai uneori la el.

Exerciţiul nr. 9

PREGĂTIŢI-VĂ PENTRU ZIUA CARE STĂ SĂ ÎNCEAPĂ: RUTINA DE DIMINEAŢĂ A STOICILOR

De dimineaţă, începe să-ţi spui: voi întâlni un indiscret, un nerecunoscător, un violent, un perfid, un invidios, un nesociabil; toate acestea li se întâmplă din necunoaşterea celor bune şi a celor rele. — MARCUS AURELIUS

Stoicii insistau ca timpul rezervat introspecţiei, examinării şi reflecţiei să devină o rutină. Care este cel mai bun moment? Dimineaţa când vă treziţi şi seara înainte de culcare.

Sfatul lui Epictet este ca dimineaţa să facem repetiţii pentru ziua care stă să înceapă, iar seara să recapitulăm progresul făcut. În zorii zilei ar trebui să ne punem câteva întrebări:

- Ce îmi mai lipseşte pentru a obţine eliberarea de emoţiile negative?
- Ce îmi mai trebuie pentru a ajunge la seninătate?
- Ce sunt eu? O fiinţă raţională.

Ideea este să devenim mai buni zi de zi. Să ajungem cu un pas mai aproape de ţelurile noastre. De asemenea, ar trebui

să ne amintim de natura noastră *raţională* ca să nu ne identificăm (în prea mare măsură) cu corpul, posesiunile sau reputaţia. Mai bine să aspirăm la mai multă raţiune şi virtute şi să medităm la acţiunile noastre.

Marcus Aurelius propune să ne amintim dimineaţa „ce dar preţios este să fii în viaţă – să respiri, să gândeşti, să te bucuri, să iubeşti". Şi, aşa cum am văzut în citatul de la început, să ne pregătim pentru întâlnirea cu oameni dificili pe parcursul zilei. (Amintiţi-vă de vizualizarea negativă, al şaptelea exerciţiu stoic.)

Astăzi şi în fiecare zi puteţi fi aproape siguri că veţi întâlni un om pe care să-l vedeţi drept un neisprăvit. Întrebarea este: sunteţi pregătiţi pentru el? Dacă vă pregătiţi dimineaţa, aveţi mai multe şanse să faceţi faţă interacţiunilor dificile cu răbdare, putere de a ierta, înţelegere şi bunătate.

Ca să fie limpede: nu vă pregătiţi să fiţi împotriva lumii, ci vă pregătiţi să acţionaţi rezonabil într-o lume haotică, în care nu toţi sunt la fel de bine pregătiţi ca voi. Marcus Aurelius mai spune că acei oameni care i se împotrivesc îi sunt asemănători – „nu de acelaşi sânge sau aceeaşi obârşie ca mine, dar cu aceeaşi raţiune". Aceştia nu îl pot răni, şi nici el nu se poate supăra pe ei, pentru că suntem făcuţi pentru cooperare.

Seneca îşi aminteşte în fiecare dimineaţă de nestatornicia lucrurilor: „Cei înţelepţi îşi încep ziua cu gândul că soarta nu ne oferă niciodată lucruri pe care să le putem deţine cu adevărat. Nimic dintr-al omului, nimic dintr-al obştii nu e statornic".

Tot ce a fost clădit cu trudă vreme de ani de zile poate fi distrus în câteva secunde. Câte oraşe din Siria şi Macedonia au fost înghiţite de un singur cutremur? Cât de des a fost lăsat Ciprul în ruine de astfel de catastrofe?

„Trăim între lucruri care sunt menite pieirii. Muritor te-ai născut şi unor muritori le-ai dat naştere. Ia aminte la tot, aşteaptă-te la orice." *Memento mori* (aminteşte-ţi că eşti muritor). Această pregătire mentală făcută dimineaţa vă va

ajuta să vă concentrați asupra chestiunilor importante și să fiți gata să întâmpinați dificultățile cu calm, rezistență și răbdare.

Așteptați-vă la orice și fiți pregătiți pentru orice – doar așa puteți fi mereu în cea mai bună formă.

Pregătirea de dimineață este esențială dacă vreți să vă păstrați calmul și să vă exprimați sinele cel mai înalt chiar și în mijlocul unei furtuni.

Rutina de dimineață a stoicilor pot fi ajustată după preferințe. Poate vreți să vă faceți un plan pentru ziua care stă să înceapă sau poate vreți să faceți apel la un discurs motivațional; poate vreți să faceți exerciții fizice, să meditați, să scrieți în jurnal sau să cântați sub duș. Simțiți-vă liberi, asigurați-vă doar că respectați o anume rutină.

Aduceți-vă mereu aminte: „Muritor te-ai născut și unor muritori le-ai dat naștere. Ia aminte la tot, așteaptă-te la orice".

Exercițiul nr. 10

RECAPITULAȚI ZIUA CARE A TRECUT: RUTINA DE SEARĂ A STOICILOR

Mă folosesc de această posibilitate și îmi susțin cauza în fața mea zilnic. După ce mi-a fost luată dinainte lampa, iar soția mea, care de mult îmi știe obiceiul, a tăcut, îmi cercetez întreaga zi și îmi măsor din nou faptele și vorbele: nu îmi ascund nimic de mine, nu trec peste nimic. De ce să mă tem de greșelile mele, când aș putea spune: „Ai grijă să nu mai faci asta, acum te iert". — SENECA

Faceți repetiții dimineața, pregătindu-vă pentru ziua care stă să înceapă, iar seara recapitulați progresul făcut. Așezați-vă la sfârșitul fiecărei zile în fața jurnalului și recapitulați: Ce ați făcut? Ce ați făcut bine? Ce nu ați făcut prea bine? Cum ați putea deveni mai buni?

Supravegheaţi-vă neîntrerupt şi evaluaţi fiecare zi, aşa cum făcea Marcus Aurelius în *Gânduri către sine însuşi*. Îşi lua răgaz ca să reflecteze asupra zilei trecute şi să-şi limpezească gândurile, scriind numai pentru sine, nu pentru public. Şi totuşi, două mii de ani mai târziu citim ce a scris...

Seneca spune că, dacă vrem ca minţile noastre să se dezvolte, trebuie să devenim mai buni, punându-ne întrebări precum:

- Ce obicei prost ai corectat astăzi?
- Cărei greşeli i te-ai opus astăzi?
- În ce privinţă eşti mai bun?

Seneca compară această examinare de sine cu pledarea cauzei sale, în fiecare noapte, în faţa propriei instanţe de judecată. Îşi judecă acţiunile şi încearcă să se asigure că nu mai face din nou aceleaşi greşeli. Un om bun, spune el, primeşte bucuros sfaturi, în timp ce un om slab le respinge pe toate.

Epictet ne sfătuieşte să ne punem întrebări similare înainte de culcare, când ne evaluăm acţiunile. Mai mult, el ne îndeamnă să ne întrebăm ce îndatoriri au rămas neîndeplinite, pentru a ne asigura că le vom duce la bun sfârşit a doua zi.

O astfel de analiză de sine făcută seara vă va ajuta să vă controlaţi emoţiile negative, fiindcă în subconştient ştiţi că seara veţi fi judecaţi. Vă veţi putea atenua supărarea şi alte reacţii emoţionale. Totodată, Seneca spune că veţi dormi mai bine.

Cel mai important este că obiceiul de a reflecta va contribui la *mindfulness*-ul vostru pe parcursul zilei. *Atenţia*, cum o numesc stoicii, este o condiţie prealabilă pentru practicarea stoicismului. Dacă vreţi să vă exprimaţi în fiecare moment sinele cel mai înalt, trebuie să fiţi conştienţi de acţiunile voastre, altminteri puteţi cădea într-o stare în care sunteţi dominaţi de reacţiile emoţionale. Atunci nu mai sunteţi filozofi, pentru că nu ştiţi ce faceţi. Sunteţi *necugetaţi* (*mindless*).

Prin urmare, rutina de a reflecta în fiecare zi este esențială în filozofia stoică – dacă nu știți unde ați greșit, cum ați putea deveni mai buni? Dacă nu știți cum vreți să vă purtați în lume, cum ați putea ajunge la sinele cel mai înalt?

De exemplu, într-o seară vă gândiți că v-ați purtat urât în trafic când un șofer v-a tăiat calea și l-ați ocărât. Data viitoare când vă aflați în aceeași situație și sunteți îndeajuns de vigilenți, decideți că e mai bine să rămâneți calmi, răbdători și iertători.

Este simplu de tot. Rezervați-vă cinci minute în fiecare seară pentru a vă reaminti evenimentele zilei și a vă evalua acțiunile. Ce ați făcut bine și ce nu? V-a supărat ceva? Ați simțit furie, invidie, teamă? Cum puteți deveni mai buni data viitoare?

Împreună cu rutina de dimineață, acesta este instrumentul perfect pentru a fi mai buni: pregătirea mentală combinată cu analiza de sine vor conduce la o învățare și o creștere neîntrerupte și vă vor face mai atenți la acțiunile voastre.

În ce mă privește, fac exercițiul *„bine, mai bine și cel mai bine“*. Îmi pun trei întrebări simple:

- **Bine:** Ce am făcut bine astăzi?
- **Mai bine:** Cum aș putea deveni mai bun? Ce aș putea să fac mai bine?
- **Cel mai bine:** Ce trebuie să fac dacă vreau să fiu cea mai bună versiune a mea?

ATENȚIE: Fiți mereu blânzi și iertători cu voi înșivă! Dați dovadă de compasiune. Ați încercat să faceți tot ce v-a stat în putință – atât se poate. Și, chiar dacă nu vă simțiți bine, e firesc, toată lumea se luptă și întâmpină obstacole. Țineți bine minte: fiți mereu blânzi cu voi înșivă!

Exercițiul nr. 11

ADOPTAȚI UN MODEL: ÎNȚELEPTUL STOIC

„Să ne alegem un om virtuos și să-l avem mereu în fața ochilor, ca să ne purtăm ca și cum ne-ar vedea." Aceasta... a spus-o Epicur. El ne-a pus, și pe bună dreptate, un supraveghetor și un pedagog: dacă cel aplecat spre păcat are alături un martor, el scapă de multe păcate.
— SENECA

Stoicii aspiranți sunt oameni ambițioși, care vor să-și exprime mereu sinele cel mai înalt. O strategie pe care o putem folosi este să avem un model și să ne comparăm întotdeauna cu el. Stoicii îi foloseau pe Zeus, Socrate sau înțeleptul ideal ca modele. Se întrebau: „Ce ar face Înțeleptul?"

Înțeleptul stoic este modelul ideal, dar ipotetic. Este cu desăvârșire virtuos, înțelept și bun – o ființă umană perfectă. Caracterul său este nobil și stârnește admirație, iar el trăiește o viață care curge lin, în perfectă armonie cu sine și cu întreaga natură.

Acest ideal ne oferă direcție, structură și consecvență în acțiunile noastre. În încercarea de a deveni oameni tot mai buni, ne putem compara cu acest ideal, întrebându-ne: „Ce ar face Înțeleptul?" Asta ne poate ajuta să luăm cele mai bune decizii în situații dificile.

Această întrebare simplă este utilă fiindcă aduce o pauză între stimul și răspuns. Ne face mai vigilenți – primul pas către o schimbare pozitivă. Dacă ne întrebăm ce ar face Înțeleptul, câștigăm timp și nu reacționăm necugetat. Ne permite să rămânem la cârma acțiunilor noastre și să alegem cel mai bun răspuns posibil.

Așadar, în cuvintele lui Seneca: „Alege-ți... pe omul la care te încântă și felul lui de viață, și vorba... Să-l ai mereu în fața

ochilor, pază și pildă totodată. Avem nevoie, zic, de un om după care să ne potrivim viața noastră morală. Nu poți corecta ce-i strâmb decât cu rigla".

Ascultați-l pe Seneca și luați-vă un model. Nu trebuie neapărat să fie Înțeleptul. Puteți *alege* de la cine să învățați. Poate fi o vedetă ca Roger Federer, un supererou ca Batman sau pur și simplu o persoană pe care o admirați, cum ar fi mama sau tata. Imaginați-vă că această persoană vă veghează neîncetat. Asta vă va aduce mai multă vigilență în viața de zi cu zi și vă va permite să deliberați înainte de a acționa.

Aflați mai multe despre modelul vostru, fie personal, fie citind cărți, ascultând emisiuni sau urmărind filme. Important este să-l aveți mereu „la îndemână" pentru a fi în cea mai bună formă. Puteți să purtați bijuterii care să vă aducă aminte de el, să aveți o fotografie cu el la capul patului sau să purtați în portofel citatele sale.

A învăța de la modele este o metodă eficientă de a deveni mai virtuoși. Puteți chiar să modificați acest exercițiu și să vă întrebați într-un mod mai general: Ce ar face mama/tatăl/angajatul perfect? Ce ar face Isus? Ce ar face Buddha?

De asemenea, spune Marcus Aurelius, „ia aminte la principiul după care își conduc viața oamenii, mai ales cei înțelepți, ce evită și ce își doresc ei".

Studiați-i pe cei înțelepți și amintiți-vă cuvintele lui Seneca: „Nu poți corecta ce-i strâmb decât cu rigla" (și cu toții suntem strâmbi).

Exercițiul nr. 12

AFORISMELE STOICE: ȚINEȚI-VĂ „ARMELE" LA ÎNDEMÂNĂ

Doctorii își țin bisturiul și alte instrumente la îndemână. Tu să ai pregătită filozofia. — MARCUS AURELIUS

Stoicii își rezumau adesea principiile de bază în formule succinte. Am întâlnit mai devreme câteva dintre ele: a trăi în acord cu *areté* – a trăi în armonie cu natura; unele lucruri stau în puterea ta, altele nu – indiferentele preferate.

Ele se aseamănă unor maxime precum „Asta e, se întâmplă"; „Minciuna are picioare scurte"; „Face și tace".

De ce foloseau stoicii astfel de aforisme?

Știau că felul cum gândim ne influențează comportamentul. De vreme ce voiau să fie cât de buni le stătea în putință, încercau să contracareze gândurile și judecățile iraționale cu convingeri raționale. Observau cum le apar în minte gânduri iraționale și voiau să fie pregătiți să le înlocuiască cu unele pozitive și mai de folos.

Aici intrau în joc aforismele lor. Pentru a avea la îndemână convingeri pozitive, trebuiau să-și formuleze cât mai simplu și clar principiile fundamentale, tocmai ca să fie accesibile și ușor de ținut minte. Acesta era singurul mod în care principiile lor puteau fi aplicate realității haotice și foarte schimbătoare.

Aceste formulări concise erau folosite în viața de zi cu zi ca ghid pentru momentele de cumpănă. Ne putem gândi la ele ca la niște „arme" ale minții în lupta cu gândurile și judecățile care ne tulbură. Marcus Aurelius folosește o comparație reușită: „Modelul pentru aplicarea principiilor este mai degrabă boxerul decât gladiatorul. Gladiatorul lasă jos sau ridică sabia pe care o folosește, dar boxerul își folosește întotdeauna mâinile și nu trebuie decât să-și încleștеze pumnii".

Așa cum boxerul are pumnii pregătiți, încercați să aveți mereu principiile la îndemână.

Ceva asemănător spune Epictet în *Enchiridion*, un rezumat foarte scurt al celor mai importante principii din *Diatribe* şi care se traduce literal chiar „la îndemână" – întotdeauna disponibil pentru a oferi ajutor în faţa dificultăţilor vieţii.

Stoicii erau interesaţi, desigur, să-şi pună în practică principiile; de aceea încercau să le dea o formulare scurtă şi uşor de memorat, aşa încât să poată fi folosite când era nevoie mai mare de ele – în situaţiile dificile din viaţa de zi cu zi. Voiau să facă progrese şi să aplice învăţăturile din sala de clasă.

Aşadar, dacă vreţi să fiţi ca ei, formulaţi şi memoraţi astfel de maxime, care să vă amintească felul în care vreţi să vă comportaţi în lume şi cine vreţi să fiţi. Întrebaţi-vă care vă sunt valorile cele mai de seamă şi ce vă reprezintă.

Ţineţi minte: maximele pe care le formulaţi vor fi nişte arme indispensabile în lupta dintre voi, cei care încercaţi să fiţi cât de buni vă stă în putinţă, şi realitatea crudă, care se împotriveşte acestui ideal. În cele din urmă, „armele" amintite decid cu privire la viaţă sau la moarte – o viaţă fericită care curge lin, sau una mizerabilă şi neîmplinită.

Exerciţiul nr. 13

JUCAŢI-VĂ BINE ROLUL PRIMIT

Aminteşte-ţi că eşti un actor într-o piesă de teatru, iar autorul alege varianta pe care o doreşte: scurtă, dacă o vrea scurtă; lungă, dacă o vrea lungă. Dacă vrea să joci rolul unui sărman, trebuie să-l joci cât de bine poţi; la fel, dacă te vrea în rol de infirm, sau de magistrat, sau de om sărac cu duhul. Treaba ta este să joci cu onestitate ce ţi s-a dat: alegerea e în puterea altuia. — EPICTET

Fiecare dintre noi are de jucat un rol diferit: o fiinţă umană, un cetăţean al lumii; tată sau mamă, fiu sau fiică, frate sau soră, soţ sau soţie, prieten sau duşman, profesor sau elev,

vecin sau străin, tânăr sau bătrân. Unele roluri sunt firești, de pildă cel de ființă umană, fiică și soră; altele sunt dobândite, precum cel de soție și de profesoară.

Aceste roluri nu sunt la fel pentru toți. Chiar dacă e vorba de doi fii, se poate ca tatăl meu să fie blând și înțelegător, iar tatăl tău să te descurajeze și să fie agresiv. Rolurile noastre vor fi diferite.

Fiecare dintre roluri vine cu îndatoriri specifice. Asemenea unei actrițe într-o piesă, trebuie să vă jucați bine rolul pe care l-ați primit, chiar dacă nu vă place. Jucați într-un mod care să se potrivească cu rolul. V-a fost dată capacitatea de a vă folosi rațiunea și sunteți liberi să vă alegeți acțiunile, deci vă puteți juca bine rolul.

Aceste roluri implică adesea relațiile cu ceilalți. Dacă ești fiică, rolul tău este să fii o fiică bună față de părinții tăi. Rolul mamei tale față de tine este să fie o mamă bună. Rolul ei față de tatăl tău este să fie o soție bună.

Epictet spune că, dacă ne îndeplinim îndatoririle față de ceilalți, trăim în armonie cu natura – calea directă către o viață fericită, care curge lin.

Concentrați-vă pe partea care vă revine în relațiile cu ceilalți.

Să luăm un exemplu: se poate să fii o fiică minunată, dar tatăl tău să nu fie un tată grozav și să nu își joace bine rolul. Asta nu are nimic de-a face cu tine. Tu ai primit rolul de fiică și trebuie să îl joci bine. Îți stă în putere numai partea ta din relație. Este suficient.

Îndeplinește-ți îndatoririle de fiică chiar dacă tatăl tău nu își îndeplinește îndatoririle de tată. Totul, în cele din urmă, este în armonie cu natura. Dacă îți face rău, va plăti într-un fel sau altul. S-ar putea să nu-ți dai seama pe moment, dar el pierde când nu-și îndeplinește îndatoririle. „Nici un om nu este rău fără să aibă parte de pierderi", spune Epictet.

Dacă încerci să-i faci rău tatălui tău ca să te răzbuni, atunci nu-ți îndeplinești îndatoririle de fiică și, ca urmare, îți faci

rău. Pierzi o parte din caracterul tău – firea blândă, răbdătoare şi demnă.

Vă daţi seama de acest fapt? Nu. Pierderea caracterului nu este însoţită de durere fizică sau de pierderea posesiunilor. Nu vă daţi seama ce aţi pierdut – caracterul blând, răbdător şi demn.

Aceasta este o idee stoică clasică: vă jucaţi bine rolul dacă sunteţi la cel mai bun nivel al vostru, vă concentraţi pe ceea ce vă stă în putere şi sunteţi, în cele din urmă, oameni buni.

„Meditează la celelalte roluri sociale pe care le joci", ne sfătuieşte Epictet. „Dacă eşti membru într-un consiliu, gândeşte-te ce ar trebui să facă un membru al consiliului. Dacă eşti tânăr, ce înseamnă să fii tânăr; dacă eşti bătrân, ce implică o vârstă înaintată; dacă eşti tată, ce presupune rolul de părinte. Fiecare dintre titlurile noastre sugerează, dacă ne gândim la ele, acţiunile care le sunt pe potrivă."

Jucaţi-vă bine rolurile, chiar dacă alţii nu o fac.

Exerciţiul nr. 14

ELIMINAŢI CE NU ESTE ESENŢIAL

Cele mai multe lucruri pe care le spunem şi le facem nu sunt esenţiale. Dacă le poţi elimina, vei avea mai mult timp şi vei fi mai senin. Întreabă-te în fiecare clipă: „E un lucru necesar?" Trebuie să eliminăm şi presupunerile care nu sunt necesare, pentru a elimina acţiunile la fel de puţin necesare care decurg din ele.

— MARCUS AURELIUS

Un lucru e sigur: următoarea clipă nu este niciodată asigurată. Şi totuşi mulţi oameni îşi irosesc zilele cu activităţi fără valoare, hoinărind fără o direcţie clară şi făcând ce le vine la îndemână – se uită la nesfârşit pe Netflix, sporovăiesc cu colegii sau urmăresc ultimul scandal cu Trump.

Nu suntem conştienţi că firele de nisip se scurg în clepsidra vieţii noastre. Luăm decizii la întâmplare, fără nici un scop, până când ajungem să ne întrebăm ce am făcut cu timpul nostru.

Nu trebuie să lăsăm lucrurile aşa. Haideţi să nu mai acţionăm la întâmplare. „Până şi cele mai neînsemnate acţiuni să aibă loc ţintind spre o finalitate", spune Marcus Aurelius. În calitate de stoici aspiranţi, trebuie să ne alegem acţiunile cu înţelepciune şi să ne consumăm firele de nisip cu ceea ce are însemnătate. Să încetăm să ne mai irosim viețile cu lucruri lipsite de importanţă.

Să îndepărtăm neesenţialul din viețile noastre o dată pentru totdeauna şi să ne concentrăm pe ceea ce este fundamental. Această capacitate de a lăsa deoparte lucrurile irelevante şi de a ne concentra asupra celor care contează ne face mai puternici. Aflaţi din experienţă proprie cât de multe puteţi înfăptui dacă vă croiţi drum prin jungla problemelor neimportante şi vă concentraţi pe cele importante.

„Dacă doreşti să obţii seninătatea, trebuie să faci mai puţine lucruri... să faci ceea ce este esenţial." Astfel veţi dobândi o satisfacţie îndoită, spune Marcus Aurelius: „Să faci mai puţine şi mai bine".

Întrebaţi-vă: „Care sunt cele mai importante lucruri din viaţa mea?"

Odată ce ştiţi care sunt acele lucruri, trebuie să le acordaţi prioritate şi să le eliminaţi pe celelalte. În acest fel veţi câştiga timp şi seninătate. Aveţi douăzeci şi patru de ore într-o zi, cum au toţi oamenii, şi voi alegeţi cum să le petreceţi.

Înţeleptul stoic găseşte limpezime în ceea ce este esenţial şi într-acolo i se va îndrepta mereu atenţia. E cât se poate de conştient că, în fiecare secundă, firele de nisip se scurg şi nu pot fi aduse înapoi.

Exercițiul nr. 15

UITAȚI DE FAIMĂ

Cel care este atras de faima după moarte nu își imaginează că fiecare dintre cei care îi păstrează amintirea va muri și el în cel mai scurt timp. Apoi, la rândul său, cel care îi va urma, până când orice amintire se va pierde, trecând-o de la unul la altul asemenea torțelor care se aprind și apoi se sting. — MARCUS AURELIUS

Ne este mai bine dacă suntem nepăsători față de faimă și statut social. La urma urmei, nu stau în puterea noastră.

Ce cred alții nu ține de noi. Nu trebuie să confundăm succesul venit din afară cu lucrurile cu adevărat valoroase – răbdarea, încrederea, autocontrolul, puterea de a ierta, perseverența, curajul și echilibrul oferit de rațiune.

Urmărind statutul social, le oferim celorlalți putere asupra noastră. Trebuie să acționăm înțelept pentru a-i face să ne admire și trebuie să ne abținem să facem lucruri în defavoarea lor. Ne înrobim urmărind faima.

Mai bine să ne concentrăm pe ce ne stă în putere – un comportament care depinde de voința noastră. Să fim cât de buni putem este tot ce contează. Să ne exprimăm sinele cel mai înalt în fiecare clipă. Nu ar trebui să căutăm mulțumiri sau recunoaștere pentru că am făcut ceea ce trebuia. A face ceea ce trebuie reprezintă o recompensă în sine.

„Când ai făcut un bine și un altul a avut parte de el, de ce ai căuta ca un nesăbuit un al treilea lucru pe deasupra?" întreabă Marcus Aurelius. În loc să ne legăm starea de bine de ceea ce cred alții, ar trebui să o legăm de propriile noastre acțiuni. Doar acestea ne stau în putere.

Caracterul și comportamentul vostru sunt tot ce contează. Să faceți ceea ce trebuie, nu ce îi mulțumește pe alții. Adesea sunt două lucruri foarte diferite. Obțineți satisfacție din faptul

că sunteți cât de buni vă stă în putință. Uitați de goana după faimă și aplauze și concentrați-vă asupra unui comportament virtuos, adică pe acțiuni raționale, curajoase, drepte și care implică autodisciplină.

Faima ar putea veni ca o răsplată pentru că ați fost oameni buni. Nu urmăriți însă faima, căci este nesigură, scurtă și de prisos, după cum observă Marcus Aurelius: „Gândește-te la viața trăită altădată de alții și la cea care va fi trăită după tine și la cea care se trăiește acum printre națiunile barbare. Gândește-te, de asemenea, câți nu îți cunosc nici măcar numele, câți îl vor uita în scurt timp, câți dintre cei care acum te laudă în scurt timp te vor vorbi de rău; și cum nici amintirea, nici faima, nici altceva de felul acesta nu e demn de considerație".

Lucrurile se schimbă în timp ce le priviți, apoi vor fi uitate.

Să fim indiferenți față de ce cred alții despre noi. Să fim la fel de nepăsători când ne aprobă și când ne dezaprobă și să ne concentrăm pe lucrurile în care stă puterea noastră – acțiunile bine intenționate. A face ceea ce trebuie este în sine o recompensă. Să găsim mulțumire în asta.

Exercițiul nr. 16

TRĂIȚI SIMPLU, MINIMALIST

Nu este o nebunie și o grozavă sminteală a spiritului să dorești atât de multe când atât de puțin poți cuprinde?
— SENECA

La ce bun hainele? Sfatul lui Musonius Rufus este să ne îmbrăcăm pentru a ne proteja corpul, nu pentru a-i impresiona pe alții. Căutați ceea ce este necesar, nu extravagant. La fel pentru locuința noastră: trebuie să fie funcțională, să nu lase să intre căldura și frigul și să ne adăpostească de soare și vânt – nu altceva.

Seneca spune, la rândul lui, că e totuna dacă o casă este construită din chirpici sau din marmură adusă din ţări străine: „Omul – să ştiţi – se adăposteşte tot atât de bine sub un acoperiş de stuf ca şi sub unul de aur".

Stoicii îndeamnă la un stil simplu de viaţă, unul pe potriva nevoilor noastre. Trebuie să ţinem mereu minte că lucrurile materiale sunt toate la fel. Important e cum le mânuim. Înainte de toate, nu trebuie să ne ataşăm de ceea ce ne poate fi luat. Aşa cum ne aminteşte Marcus Aurelius, „primeşte fără îngâmfare, renunţă fără să opui rezistenţă".

Nu ar trebui să acumulăm lucruri. Majoritatea sunt de prisos. Socotim lucrurile drept gratuite, fiindcă le luăm ieftin sau le primim cadou, dar de fapt ne costă mult. Seneca susţine că există un cost ascuns al oricărei acumulări.

Mai mult nu înseamnă întotdeauna mai bine. Gratuit nu înseamnă mereu pe degeaba.

Odată ce trecem prin experienţa luxului vom tânji la şi mai mult. Dobândirea cât mai multor lucruri nu ne va face fericiţi; vom vrea tot mai multe pentru a ne ostoi setea. Dar, după cum observă Epictet, „libertatea nu este obţinută prin satisfacerea dorinţei, ci prin eliminarea ei".

Adevărata bogăţie stă în a vrea mai puţin. „Nimeni nu poate avea tot ce vrea", spune Seneca, „dar poate să nu vrea ce nu are şi să se folosească voios de ce are". Ţelul nostru ar trebui să fie „să cerem bogăţii mai degrabă de la noi înşine decât de la soartă".

Să ţinem minte că valorile precum respectul reciproc, încrederea şi autocontrolul sunt mai importante decât bogăţia sau succesul exterior. Nu trebuie niciodată să ne compromitem caracterul pentru a ne îmbogăţi. A fi un om bun este supremul bine. Nici nu e nevoie de altceva pentru a trăi o viaţă fericită şi împlinită.

Dar dacă suntem bogaţi? Aşa cum au fost Seneca şi Marcus Aurelius? În primul rând, bogăţia trebuie să vină pe o cale cinstită şi să fie cheltuită cinstit, spune Seneca, după care

adaugă: „Înţeleptul, de fapt, nu se socoteşte nedemn de nici unul dintre darurile sorţii: nu iubeşte bogăţiile, dar le preferă; nu le primeşte în suflet, ci în casă; nu respinge averile pe care le are, ci le păstrează şi doreşte ca acestea să îi ofere un material mai bogat pentru virtutea sa".

Bogăţia vine adesea ca un bonus dacă facem bine şi ne exprimăm sinele cel mai înalt. Dacă o obţinem, atunci trebuie să o acceptăm fără mândrie şi fără să ne agăţăm de ea. E bine să o avem şi putem să ne bucurăm de ea, dar trebuie să fim pregătiţi să o şi pierdem. Dacă o avem ori nu ar trebui să fie totuna. Seneca mai spune: „Cum îl bucură pe navigator vântul favorabil care îl poartă... la fel îl afectează şi îl înveseleşte pe înţelept bogăţia".

Mesajul este să fiţi în stare să vă bucuraţi de un lucru şi, în acelaşi timp, să fiţi detaşaţi. Aşadar acceptaţi vântul favorabil atunci când vine, dar fiţi nepăsători sau chiar fericiţi dacă nu aveţi parte de el. În cele din urmă, viaţa e bună aşa cum este, cu adieri blânde şi furtuni deopotrivă.

„Filozofia stoică încurajează un trai simplu, dar nu ca pedeapsă", scrie William Irvine. Nu vă cere să renunţaţi la bogăţie, dar vă cere să o folosiţi într-un mod cugetat şi să ţineţi minte că e doar primită cu împrumut de la soartă, putând fi luată oricând înapoi.

(În paranteză fie spus, filozofii stoici nu aveau aceeaşi părere asupra acestui subiect: Musonius Rufus şi Epictet socoteau că un trai luxos trebuie să fie pe de-a-ntregul evitat, fiindcă ne corupe, în timp ce Seneca şi Marcus Aurelius considerau că se poate trăi într-un palat fără a fi corupt.)

Exercițiul nr. 17

REDEVENIȚI STĂPÂNI PE TIMPUL VOSTRU: RENUNȚAȚI LA ȘTIRI ȘI LA PIERDEREA DE VREME

Este esențial să ții minte că atenția pe care o acorzi fiecărei acțiuni trebuie să fie proporțională cu valoarea ei. Dacă nu te vei ocupa prea mult cu lucruri mărunte, nu vei obosi și nu vei abandona ceea ce faci.
— MARCUS AURELIUS

Timpul nu poate fi adus înapoi. Odată ce firul de nisip s-a scurs în clepsidra vieții noastre, dus e pentru totdeauna.

În ciuda valorii lui, oamenii își oferă de bunăvoie timpul unor personaje trecătoare, ecranelor de tot felul și altor activități neesențiale. „Suntem strânși la pungă când vine vorba de proprietate și bani", spune Seneca, „dar devenim risipitori când e vorba de irosirea timpului, singurul caz în care avariția este de lăudat".

Să nu mai petrecem vremea cu lucruri care nu contează. Cu cât petrecem mai mult timp făcând un anume lucru, cu atât îi acordăm mai multă importanță. Totodată, cele ce contează cu adevărat – familia, prietenii, angajamentele, sinele cel mai înalt – devin mai puțin importante, fiindcă le acordăm mai puțin timp.

Atunci când petrecem timp făcând ceva, acordăm importanță acelei activități.

Trebuie să știm pe ce se duce timpul nostru, iar cea mai simplă metodă este să măsurăm timpul.

Trebuie să stabilim priorități și să ne petrecem cea mai însemnată parte a timpului făcând ceea ce contează. Trebuie să spunem *nu* lucrurilor neesențiale. Trebuie să renunțăm la lucrurile pe le-am făcut multă vreme fără să fim conștienți că nu contau prea mult. Doar pentru că am făcut toată viața un anumit lucru nu înseamnă că era necesar. Ascultați-l pe Seneca: „Nu ne dăm seama de zădărnicia multor lucruri

decât atunci când încep să ne lipsească. Într-adevăr, ne foloseam de ele nu fiindcă aveam nevoie, ci fiindcă le aveam... Printre cauzele nenorocirilor noastre este şi aceea că trăim luându-ne după alţii: nu ne conducem după raţiune, ci ne lăsăm furaţi de felul de viaţă obişnuit".

Folosiţi raţiunea, nu convenţia, pentru a alege cu ce vă petreceţi timpul. Primul lucru la care trebuie să renunţaţi sunt ştirile. „Există o singură cale către fericire", spune Epictet, „aceea de a înceta să mai ducem grija lucrurilor care nu stau în puterea voinţei noastre". Ştirile asta înseamnă: să ducem grija unor lucruri care nu stau în puterea noastră. Dacă vreţi să progresaţi, renunţarea la ştiri e începutul perfect. Timpul şi energia noastră sunt limitate, iar ştirile nu sunt ceva ce un stoic aspirant alege să urmărească.

„Dacă vrei să devii mai bun, mulţumeşte-te să pari fără habar sau nerod în probleme care nu te privesc – nu îţi dori să pari cunoscător." Epictet ne aminteşte că nu-i nici o problemă să părem fără habar în probleme neesenţiale; poate fi vorba de ultimele ştiri despre Trump sau despre câştigătorul campionatului de fotbal american.

Mass-media difuzează totul ca şi cum ar fi extrem de important. Dar ce este un scandal astăzi, mâine nu va mai fi nici măcar pomenit... Să fim conştienţi că nu tot ce se titrează e important şi că nu ratăm nimic. Dimpotrivă, riscăm să ne pierdem timpul, aşa cum observă Seneca: „Nu este puţin timpul pe care îl avem, ci mult cel pe care l-am pierdut. Viaţa este îndeajuns de lungă şi ne-a fost dată din plin pentru împlinirea faptelor de mare importanţă, dacă viaţa întreagă este bine chibzuită. Dar când este risipită în lux şi nepăsare, când nu este consumată în numele unui scop bun, atunci când clipa ultimă ajunge să ne constrângă, înţelegem că am trecut printr-o viaţă de care nu ne-am dat seama că se duce".

Nu lăsaţi să se ajungă până aici. Alegeţi atent cu ce vă consumaţi timpul şi energia. Nu doar ştirile vă fură din timp, mai sunt şi alte activităţi care înseamnă pierdere de vreme.

Jocurile video, serialele, videoclipurile amuzante cu rateuri, precum şi alte activităţi superficiale se numără printre cele mai comune. Cu toţii avem astfel de plăceri vinovate, iar stoicii nu ne cer să le eliminăm complet, ci doar să fim conştienţi de trecerea timpului, pe care trebuie să-l petrecem într-un mod înţelept.

Asiguraţi-vă că nu veţi ajunge precum acei bătrâni care nu au alte dovezi că au trăit o viaţă lungă în afară de vârstă şi de părul alb. Redeveniţi stăpâni pe timpul vostru şi protejaţi-l aşa cum o mamă îşi protejează copilul. Concentraţi-vă pe lucrurile care contează şi încetaţi să vă mai pierdeţi timpul cu cele minore.

Seneca are ultimul cuvânt în această privinţă: „Chiar dacă am mai avea mult timp de trăit, ar trebui să-l cheltuim cu grijă, ca să ne-ajungă pentru ce este necesar. Dar aşa, nu-i oare o nebunie să învăţăm ce-i de prisos, când mai avem atât de puţin?"

Exerciţiul nr. 18

CÂŞTIGAŢI ACOLO UNDE CONTEAZĂ

Tu ştii să câştigi iubire dintr-o îndatorire în care este dificil să eviţi ura; dar cu toate acestea, crede-mă, este mai bine să-ţi cunoşti socotelile propriei tale vieţi decât pe cele ale grânelor statului. — SENECA

Socrul lui Seneca îşi pierduse postul de responsabil cu grânarele Romei când acesta i-a trimis rândurile de mai sus, ca să-i amintească că nu este chiar atât de rău.

Cui îi pasă? Seneca îi spune că are ocazia să-şi petreacă timpul cu ce este cu adevărat important, „iubirea virtuţilor şi practicarea lor, uitarea pasiunilor, cunoaşterea felului în care să trăieşti şi să mori, precum şi o viaţă de seninătate profundă".

Este mai important să înţelegi socotelile vieţii decât negoţul cu grâne, bursa de valori sau munca la birou.

Şi noi ce facem? Ne investim timpul de lucru ca să îndeplinim bine diverse sarcini la locul de muncă (pregătindu-ne poate şi pentru viitorul job), iar timpul liber în activităţi care nu implică mintea, aşa încât suntem aproape amorţiţi.

Devenim experţi în seriale *fantasy*, jocuri video, sporturi, cancanuri despre vedete şi activităţi ce nu presupun efort, fără să ne dăm seama că nici una din aceste preocupări nu ne va învăţa cum să ne ascultăm prietenii, cum să ne disciplinăm şi ce să facem cu furia şi suferinţa.

Confundăm perfecţionarea în tot felul de activităţi cu învăţarea modului în care să trăim şi să fim oameni buni.

„La sfârşitul timpului dat pe această planetă", întreabă Ryan Holiday, „ce expertiză va fi mai de preţ – înţelegerea chestiunilor ce ţin de viaţă şi de moarte, sau cunoştinţele despre echipa Bears din '87? Ce-ţi va ajuta mai mult copiii – înţelegerea fericirii şi a sensului vieţii, sau faptul că ai urmărit în fiecare zi ştirile politice vreme de treizeci de ani?"

Impresionant, nu-i aşa? E limpede ce este mai de preţ. Să folosim această înţelegere şi să stabilim priorităţile corect, asigurându-ne că investim în ceea ce contează cu adevărat.

Nimic nu este mai greu de învăţat decât cum să trăieşti, spune Seneca. E momentul să începeţi. Uitaţi de nota zece la teste, de ascensiunea pe plan profesional şi de învăţarea tuturor detaliilor despre criptomonede – ce rost are să câştigi aici şi să pierzi la capitolul în care eşti o mamă, o soră şi o prietenă bună?

Cu siguranţă e timp şi loc pentru toate astea, dar nu cu costul evoluţiei voastre ca oameni. Tocmai am stabilit că acesta e lucrul cel mai important.

Nu fiţi invidioşi pe colegii care strălucesc la birou, fiindcă succesul lor vine cu alte costuri. Tatăl care lucrează optzeci de ore pe săptămână poate fi un erou la serviciu, dar probabil îşi neglijează soţia, fiul şi sănătatea.

„De succes" este un termen vag. Poate că tatăl cu pricina a fost angajatul cel mai bun în ultimele trei luni, dar în acest timp nu şi-a ascultat niciodată soţia, nu a mers deloc la

meciurile de fotbal ale fiului său şi a fost nervos din cauza lipsei de somn.

Din nou: ce rost are să câştigi în carieră şi să pierzi când vine vorba să fii un soţ şi un tată bun?

Haideţi să devenim mai buni acolo unde contează. Să învăţăm cum să ne descurcăm cu gândurile depresive, cum să ascultăm mai bine, cum să ne păstrăm calmul în faţa necazurilor şi cum să fim un partener de viaţă, un părinte şi un prieten mai bun.

Aceasta este transformarea noastră interioară pe care nimeni nu o cunoaşte, şi este mult mai importantă decât o transformare exterioară, superficială. Cine sunteţi pe dinăuntru este mult mai important decât cine cred oamenii că sunteţi.

Cel mai preţios bun al vostru este caracterul.

Vă va ajuta să câştigaţi acolo unde contează.

Exerciţiul nr. 19

ÎNVĂŢAŢI MEREU, CA UN STUDENT

Repausul fără studiu e moarte curată şi înmormântare de viu. — SENECA

În calitate de filozofi stoici aspiranţi sunteţi prin definiţie iubitori ai înţelepciunii. Vă place să învăţaţi cum să trăiţi, adică vă aflaţi în căutarea înţelepciunii.

Țineți minte că stoicii se socoteau adevărați *războinici ai minții* – învățau cum să trăiască și, cel mai important, să pună în practică ce învățau. Epictet își învăța discipolii să-și contemple viața ca și cum s-ar fi aflat la un festival – festivalul vieții.

Această metaforă transmite un sentiment de recunoștință față de viață, fiindcă este o aducere aminte a faptului că se va sfârși curând. Mai mult, dacă luăm viața drept un festival, putem să-i privim forfota într-un mod mai detașat: drept o manifestare tumultuoasă și haotică.

În calitate de filozofi, trebuie să încercăm să privim cu atenție festivalul înainte de a-l părăsi și să absorbim cât de multă cunoaștere cu putință. E datoria noastră să progresăm în timp ce festivalul merge înainte. Zi după zi. După cum spune Seneca, „repausul fără studiu e moarte curată".

„Asigură-te că te bucuri de răgaz asemenea unui poet – nu trândăvind, ci în mod activ, observând lumea din jur, interiorizând-o și înțelegându-ți mai bine locul în univers", afirmă Ryan Holiday. „Ia-ți din când în când o zi liberă de la serviciu, dar nu și de la studiu."

Nu vom dedica învățării doar ce rămâne din timpul nostru; trebuie să ne facem în mod activ timp pentru ea. De aceea ne aflăm aici. Să căutăm înțelepciunea pentru a deveni mai buni, pentru a învăța cum să fim un părinte, un partener de viață și un prieten responsabil.

„Valoarea educației (a cunoașterii) este, la fel ca valoarea aurului, prețuită pretutindeni", spune Epictet.

Nu aveți nici o scuză. Astăzi este mai ușor ca oricând să învățați ceva nou în fiecare zi. Înțelepciunea e peste tot pe internet. Cărțile sunt ieftine și vă sunt livrate acasă. Putem învăța de la cei mai inteligenți oameni care au trăit vreodată, iar asta pentru numai câțiva dolari.

Ca studenți avizi de cunoaștere, țineți minte două lucruri:

1. **Fiți smeriți** – După cum ne învață Epictet, „e cu neputință de învățat ceva ce crezi că știi deja". Iar Marcus

Aurelius adaugă: „Dacă cineva îmi poate dovedi şi arăta că greşesc cu gândul sau cu fapta, voi corecta bucuros acel lucru, căci urmăresc adevărul".

2. **Puneţi cunoştinţele în practică** – Nu vă mulţumiţi doar cu învăţatul, avertizează Epictet, „fiindcă, pe măsură ce timpul trece, uităm şi ajungem să facem opusul". Ca războinici ai minţii, trebuie să trăim aşa cum am învăţat.

Exerciţiul nr. 20

CE AVEŢI DE ARĂTAT DUPĂ ATÂŢIA ANI DE VIAŢĂ?

Nimeni nu pune preţ pe timp: oamenii se folosesc de el cu atâta largheţe, de parcă ar fi gratuit. În schimb, uită-te la ei când cad bolnavi, dacă pericolul morţii se apropie tot mai mult, cum ating genunchii doctorilor... sunt gata să îşi cheltuiască toată averea numai ca să trăiască...

— SENECA

Uităm că suntem muritori.

Trăim ca şi cum viaţa ar dura la nesfârşit, până când ne dăm seama că are un sfârşit. Iar atunci ne dorim să fi început mai devreme să trăim cu adevărat.

Oamenii sunt gata să renunţe la tot pentru a rămâne în viaţă. Cât sunt în viaţă îşi irosesc însă timpul, fără să-şi dea seama că se va sfârşi curând.

„Trăiţi de parcă ar fi să trăiţi veşnic, niciodată nu vă trece prin minte fragilitatea voastră, nu băgaţi de seamă cât timp s-a scurs deja. Îl irosiţi de parcă ar fi din plin şi din belşug, cu toate că, în timpul acesta, chiar ziua pe care o acordaţi unei persoane sau unui lucru vă este poate şi ultima. Vă purtaţi precum muritorii când vă temeţi şi precum nemuritorii când aveţi dorinţe."

Această ultimă frază – ne purtăm precum muritorii când ne temem şi precum nemuritorii când avem dorinţe – s-a dovedit adevărată în ce mă priveşte. Sunt văzut drept o persoană care şi-a asumat multe riscuri. Am pus pe picioare o afacere, am renunţat la un loc de muncă stabil, am vândut totul, m-am mutat în străinătate şi am încercat să scriu o carte.

Încă mai simt că frica mă trage în spate; încă mai simt că va fi destul timp pentru lucrurile pe care vreau să le fac cu adevărat. Bănuiesc că ţine de natura omului.

Dacă suntem conştienţi de această tendinţă de a ne comporta ca şi cum am avea de trăit o veşnicie, ne putem aminti că suntem muritori; putem înfrunta, ba chiar face lucrurile de care ne temem, asigurându-ne că ne umplem în mod voit anii cu experienţe minunate.

Ideea nu este să *nu* joci jocuri video, să *nu* te uiţi la televizor, să *nu* lucrezi cu normă întreagă; este vorba despre conştientizare şi scopul pe care îl asociem acestor activităţi. Putem alege în continuare să facem orice credem că merită timpul petrecut.

Să ne întrebăm totuşi: ne petrecem timpul cu activităţile potrivite? Sau vom fi printre cei care se roagă de doctor, gata să oferim tot ce avem pentru câteva luni în plus?

Vom fi printre cei care nu sunt pregătiţi să moară când vine clipa? Ne vom gândi atunci cât de multe lucruri am fi vrut să facem în viaţă? Vom regreta ce am ratat?

Dacă vă analizaţi acum viaţa pe care aţi trăit-o, vi se pare că aţi trăit îndeajuns? Ce aveţi de arătat după atâţia ani de viaţă? Ce vreţi să mai experimentaţi? Cine vreţi să fiţi în această lume?

Eu vreau să mă asigur că îmi pot analiza viaţa şi pot spune: „Da, am profitat la maximum de ea. Am trăit bine. Am savurat fiecare picătură". Nu e vorba de trofee şi statut, ci despre progresul făcut în calitate de om şi transformarea într-o fiinţă umană matură, care excelează în privinţa valorilor profunde: calm, răbdare, dreptate, bunătate, perseverenţă, simţul umorului, curaj şi autodisciplină.

Am în minte sinele cel mai bun cu putinţă şi vreau să îmi petrec fiecare zi ridicându-mă la nivelul acestui ideal, încercând să fiu cât pot de bun, astfel încât să ajung cât mai aproape de el.

Vreau să profit la maximum de orele în care sunt treaz, ştiind prea bine că viaţa îmi poate fi luată într-o clipă.

Stoicii spun că nu contează câţi ani trăieşti, ci cum îi trăieşti. Cato cel Tânăr spune foarte frumos: „Valoarea sănătăţii este judecată după durata ei, valoarea virtuţii, după cât este de desăvârşită".

„Este posibil ca o persoană care a trăit o viaţă lungă să fi trăit prea puţin", adaugă Seneca.

Să ne asigurăm că ne petrecem timpul cu înţelepciune, ca să putem privi înapoi cu un zâmbet mulţumit, nu cu un oftat încărcat de regrete.

Exerciţiul nr. 21

FACEŢI CE AVEŢI DE FĂCUT

În dimineţile în care te lupţi să te ridici din pat, să ai în minte acest gând: mă trezesc pentru a face o muncă pe măsura fiinţei umane. De ce să fiu supărat că voi împlini lucrurile pentru care am fost făcut şi adus pe această lume? Sau am fost făcut ca să mă ghemuiesc sub pătură şi să mă încălzesc? Dar e atât de plăcut! Deci te-ai născut pentru a te desfăta? Pe scurt: ca să fii răsfăţat, sau ca să-ţi dai silinţa? — MARCUS AURELIUS

Chiar şi Marcus Aurelius, cel care ne învăţă aşa de multe, se lupta adesea să se dea jos din pat dimineaţa. Chiar şi el tergiversa. Nici măcar el nu se simţea tot timpul grozav.

Se străduia însă, şi reuşea să facă ce era nevoie.

Nu ne naştem pentru plăcere, spunea el. Gândiţi-vă la plante, păsări, furnici, păianjeni şi albine – toate îşi văd de

treburile lor. Le auziţi vreodată oftând şi văicărindu-se? Nu, fac ce au de făcut, cât de bine pot. Zi după zi.

Dar noi, fiinţele umane, de ce nu suntem dispuse să facem ce avem de făcut? Ne este lene. Suntem nemotivaţi. Letargici. Cu siguranţă e destul timp pentru somn şi odihnă, dar există o limită pentru ele. „Şi ai depăşit acea limită", îşi spune Marcus Aurelius. Ştie că mai are treburi de terminat, că nu a îndeplinit toate cerinţele.

Şi noi suntem la fel. E momentul să ne ridicăm din pat şi să facem ceea ce trebuie făcut. Nu vom trăi veşnic, după cum ne aminteşte Seneca: „Cât de târziu este să începi să trăieşti cu adevărat tocmai când viaţa urmează să se încheie! Cât de prostesc este să uităm că suntem muritori şi să amânăm planurile înţelepte până la cincizeci sau şaizeci de ani, ţintind să începem viaţa dintr-un punct la care foarte puţini au ajuns!"

„Amânarea este cea mai mare risipă a vieţii", spune Seneca, „ne fură de sub nas fiecare zi şi ne neagă prezentul cu promisiunea viitorului. Cel mai mare obstacol în calea vieţii este aşteptarea, care se agaţă de ziua de mâine şi o pierde pe cea de azi. Încerci să manevrezi ceea ce stă în puterea sorţii şi abandonezi ceea ce stă în puterea ta... Tot ce ţine de viitor este nesigur: trăieşte în prezent".

Prin urmare, să trăim în prezent şi să nu mai tergiversăm.

„Ajunge cu viaţa asta de văicăreli. Nu mai pierde vremea!" Marcus Aurelius ne arată cum să ne asumăm responsabilitatea propriei vieţi. Vrea să fim mereu la cârmă. În calitate de împărat, trebuie să facă lucrurile să meargă.

Şi noi suntem împăraţi, la rândul nostru. Împăraţii propriilor noastre vieţi! Ştim în sinea noastră ce avem de făcut, doar că nu prea avem chef. Ceva dinăuntrul nostru ne trage în spate. Trebuie să ţinem minte însă că cei care fac ceea ce trebuie făcut, indiferent dacă le place sau nu, sunt cei care au succes.

Ei ştiu că sunt responsabili pentru bunăstarea lor şi aleg să sufere puţin în fiecare zi decât să sufere foarte mult când îşi dau seama că nu fac nici un fel de progres.

Asta înseamnă autodisciplină. Asta înseamnă să facem față emoțiilor negative care încearcă să ne țină deoparte.

Când există o reținere, fiți conștienți de ea și faceți ceea ce trebuie făcut. Sunteți suficient de puternici să vă dați jos din pat dimineața, chiar dacă sunteți obosiți. Sunteți îndeajuns de disciplinați încât să rezistați unei prăjituri, chiar dacă vă ispitește. Sunteți suficient de curajoși încât să ajutați un străin, chiar dacă vă este teamă.

E momentul să fiți cine vreți să fiți. Astăzi, nu mâine.

În cele din urmă primim ceea ce merităm.

Nu mai pierdeți timpul, trăiți în prezent!

CAPITOLUL 7

Exerciţii pentru situaţii concrete

Ce să faceţi în momentele dificile ale vieţii

Când viaţa este lipsită de probleme, e uşor să trăieşti potrivit principiilor stoice. Atunci când te încearcă greutăţile, devine însă mult mai greu.

Aşa cum spunea Mike Tyson, „fiecare are un plan până primeşte un pumn în faţă". În calitate de stoici aspiranţi, tocmai în astfel de momente trebuie să rămânem calmi, să nu dăm curs impulsurilor şi să alegem conştient cea mai înţeleaptă atitudine.

Ţineţi minte că nu ceea ce ni se întâmplă contează, ci felul cum reacţionăm. Nu întâmplarea în sine ne tulbură, ci interpretarea pe care i-o dăm.

Viaţa nu curge lin. E în esenţa ei să ne pună la încercare prin situaţii dificile:

- Veţi pierde ceea ce iubiţi
- Vă veţi îmbolnăvi
- Veţi avea de luat decizii dramatice
- Vi se va sparge cana preferată
- Vă veţi simţi groaznic de deprimaţi fără motiv
- Vi se va părea că lumea este împotriva voastră.

Când viaţa se înăspreşte, următoarele exerciţii şi strategii vă vor ajuta să-i faceţi faţă eficient.

Exercițiul nr. 22

ETICHETĂRILE NE AFECTEAZĂ

Dacă te întristezi din cauza unui lucru exterior, de fapt nu acesta te tulbură, ci judecata ta cu privire la el. Îți stă în putere să dai la o parte chiar acum această judecată.
— MARCUS AURELIUS

Nu sunteți tulburați de ceea ce se întâmplă, ci de părerea voastră despre acea întâmplare. Acesta este un principiu stoic clasic. Mintea este copleșită de griji pentru că judecă un eveniment exterior, considerându-l de nedorit sau rău, deseori sub forma văicărelii și a lamentării.

Țineți bine minte: formarea unor astfel de păreri subiective duce la o minte copleșită de griji.

Răul nu vine din ceea ce se întâmplă – o persoană agasantă sau o situație care nu vă pică bine –, ci din reacția pe care o aveți față de acea întâmplare. Răul provine de la părerea pe care o aveți despre un eveniment. Prin urmare, când cineva vă calcă pe nervi, nu persoana respectivă vă afectează, ci emoțiile declanșate.

Părerea voastră este cea care alimentează sentimentele negative.

Reacția voastră decide dacă s-a produs un rău sau nu. Marcus Aurelius spune că așa trebuie să fie, altminteri alți oameni ar avea putere asupra voastră, și nu asta este intenția universului. Doar voi aveți acces la propria minte, doar voi vă puteți ruina viața.

Asumați-vă responsabilitatea. Altfel, aș putea să scriu aici că sunteți niște nenorociți, iar voi v-ați simți jigniți. Nu am însă această putere asupra voastră. Dacă sunteți jigniți de cuvintele mele, atunci interpretarea voastră vă afectează, nu ceea ce spun.

Este o nebunie, dacă ne gândim mai bine: interpretarea unei remarci are o putere atât de mare! Ea face diferența între

un chip cu un zâmbet larg şi unul înecat în lacrimi. În esenţă, aveţi puterea să lăsaţi vorbele de ocară ale altora să vă întărească. Dacă interpretaţi aceste cuvinte într-o manieră pozitivă, extrageţi putere din ele.

Judecăţile pe care le faceţi sunt cele care vă afectează. Şi tot judecăţile sunt cele care vă dau putere. Am auzit cândva un fotbalist celebru spunând că „fluierăturile şi înjurăturile venite de la fanii echipei adverse de câte ori am mingea la picior mă motivează".

În timp ce un jucător este afectat sau îşi pierde concentrarea, altul este întărit.

Data viitoare când vă tulbură ceva, ţineţi minte că judecata pe care o faceţi asupra situaţiei este cea care vă afectează. Încercaţi să înlăturaţi judecata, iar neplăcerea va dispărea. Nu judecaţi întâmplarea drept bună sau rea, ci luaţi-o aşa cum e, şi nu veţi fi afectaţi.

Reacţia voastră este cea care arată dacă aţi fost afectaţi sau nu. După cum spune Marcus Aurelius: „Alege să nu fii afectat – şi nu te vei simţi afectat. Nu te simţi afectat – şi nici nu ai fost".

Desigur, nu este uşor, dar este bine de ştiut.

Încercaţi doar să nu vă văicăriţi, să nu vă lamentaţi.

Exerciţiul nr. 23

CUM SĂ ÎNFRUNTAŢI SUFERINŢA

E mai bine să învingi suferinţa decât să o păcăleşti.
— SENECA

Un prieten de-al meu s-a sinucis în urmă cu câţiva ani. Încă îmi este greu să înţeleg, dar am depăşit suferinţa care m-a însoţit multă vreme. Probabil cunoaşteţi acest sentiment.

Un stereotip cu privire la stoici este că ei își suprimă emoțiile, ceea ce este greșit. Filozofia lor urmărește să facem față emoțiilor în chip nemijlocit, nu să fugim de ele.

Să fugim de ele este oricum greu, pentru că nu avem cum să nu ne simțim îndurerați când aflăm de moartea bruscă a unei persoane pe care am iubit-o. Este ca un reflex emoțional. „Natura cere de la noi o porție de tristețe", spune Seneca. Și adaugă că „mai mult de atât este doar vanitate".

Puțină suferință este necesară. Nivelul corespunzător de suferință, după Seneca, este atins atunci când rațiunea noastră „păstrează o medie care nu imită nici indiferența, nici nebunia și ne ține în starea caracteristică unei minți ce cunoaște moderația, nu a uneia dezechilibrate".

Să lăsăm lacrimile să curgă, dar să le lăsăm să se și oprească. Putem ofta adânc atâta timp cât reușim să ne oprim la un moment dat. Vine o vreme când consecințele suferinței devin mai dăunătoare decât ce a stârnit-o, spune Marcus Aurelius.

Așa cum se spune, dacă vă aflați într-o groapă, nu mai săpați. Conștientizați emoția și ieșiți de acolo. Vine un moment în care sentimentul negativ se hrănește din el însuși, ca într-un cerc vicios. Vă simțiți prost fiindcă încă suferiți, iar asta vă face să vă simțiți și mai prost și așa mai departe. Veți continua să săpați și nu veți reuși niciodată să ieșiți din groapă.

Unul dintre lucrurile pe care le putem face este să ne gândim că ne-ar fi fost mult mai rău dacă nu am fi avut niciodată prilejul să ne bucurăm de compania persoanei care a murit. În loc să deplângem sfârșitul vieții sale, am putea să fim recunoscători pentru clipele pe care le-am trăit împreună. Sigur, e loc pentru tristețe, dar și pentru recunoștință.

Seneca afirmă că cea mai bună armă împotriva suferinței este rațiunea, căci „dacă rațiunea nu pune capăt lacrimilor noastre, soarta nu o va face".

De exemplu, ar fi vrut oare persoana pe care ați pierdut-o să fiți copleșiți de lacrimi? Dacă da, atunci nu merită lacrimile voastre și ar trebui să vă opriți din plâns. Dacă nu, cu atât

mai mult ar trebui să vă opriți din plâns, dacă ați iubit-o și ați respectat-o.

Țineți minte că lucrurile nu se întâmplă în defavoarea voastră, așa că alungați sentimentul că vi s-a făcut un rău. Nu vi s-a făcut; universul nu este împotriva voastră.

Chiar dacă vă e nespus de greu în momente de mare suferință, nu e rezonabil să suferiți prea mult timp. Viața merge înainte. De asemenea, în calitate de învățăcei stoici, ne-am pregătit deja pentru această situație când am exersat vizualizarea negativă (exercițiul nr. 7) și am contemplat caracterul trecător al tuturor lucrurilor (exercițiul nr. 4).

Ce să facem când ceilalți suferă

Epictet susține că trebuie să fim atenți să nu ne „molipsim" de suferința altora. Trebuie să empatizăm cu persoana respectivă și, dacă este cazul, chiar să jelim împreună cu ea. Totuși, când procedați așa, aveți grijă să nu vă lăsați doborâți de suferință.

„Ar trebui să arătăm semne de suferință fără să interiorizăm suferința", spune William Irvine. Și continuă: „Dacă o prietenă suferă, scopul nostru ar trebui să fie să o ajutăm să depășească acea suferință. Dacă putem s-o ajutăm fără să ne lăsăm copleșiți, atunci așa să facem. La urma urmei, dacă ne «molipsim» de suferința ei, nu o vom ajuta; dimpotrivă, ne vom face mai mult rău".

O ajutăm fără să ne lăsăm copleșiți câtă vreme știm prin ce trece și suntem alături de ea. E o încercare de a o susține fără să ne punem în pericol. Nu e nimic greșit aici și nu este nevoie să plângeți în hohote. Trebuie doar să-i fiți alături și să-i dați de înțeles că știți cu ce se confruntă și că e firesc să fie tristă.

Seamănă cu instructajul pentru urgențe pe care îl primiți în avion: „Puneți-vă mai întâi masca de oxigen"; nu puteți ajuta pe nimeni dacă muriți și nu îi puteți ajuta pe alții când sunteți la fel de afectați de suferință ca ei.

Exercițiul nr. 24

ALEGEȚI CURAJUL ȘI CALMUL ÎN LOCUL MÂNIEI

Să ai în minte, în momentele de mânie, faptul că nu stă în caracterul unui bărbat să se înfurie, ci un comportament blând și binevoitor, după cum este mai uman, tot așa este și mai bărbătesc. Acela care dă dovadă de putere, curaj și rezistență nu se lasă pradă mâniei și supărării. De fapt, cu cât se apropie de o minte calmă, cu atât se apropie de putere. — MARCUS AURELIUS

Mânia este o *pasiune*, o emoție negativă pe care stoicii vor să o diminueze cât mai mult. Lucrarea lui Seneca *Despre mânie* este cea mai bună sursă de sfaturi stoice privitoare la acest subiect.

Mânia sau dorința de a răzbuna suferința este o nebunie pe termen scurt, afirmă Seneca. Un om mânios nu are autocontrol, uită de înrudire, este surd la rațiune și la sfaturi, este întărâtat de nimicuri și nu știe ce e adevărat și ce e fals – „asemenea unei pietre care cade și se sparge în bucăți tocmai din pricina lucrului de care se zdrobește".

Dacă vă mâniați, voi veți avea cel mai mult de suferit, iar pagubele sunt imense: „Nici o năpastă nu a costat oamenii mai scump". De aceea, cel mai bun plan este să respingeți numaidecât primele semne de mânie și să vă abțineți să-i dați curs. Dacă ne lăsăm duși de mânie, rațiunea devine neputincioasă, iar mânia face ce vrea, fiind foarte greu de stăpânit.

Deși nu ne putem controla reacția inițială, dacă suntem îndeajuns de vigilenți, putem hotărî dacă îi dăm frâu liber sau nu. Astfel, mânia devine o formă de judecată. Interpretăm situația în așa fel încât decidem că ne putem mânia.

Dar „la ce folosește mânia", întreabă Seneca, „când putem ajunge la același rezultat prin rațiune?"

Mânia este pripită. În raţiune putem avea încredere, fiindcă e chibzuită. „Raţiunea doreşte să ofere o decizie dreaptă; mânia doreşte ca decizia ei să fie socotită dreaptă."

„Sabia dreptăţii nu-şi are locul în mâinile unui om mânios."

Mânia nu este utilă, căci „nimeni nu devine mai curajos graţie ei; poate doar cineva care fără mânie nu ar fi avut deloc curaj: prin urmare, mânia nu vine în ajutorul curajului, ci îi ia locul". Putem găsi suficiente imbolduri şi fără mânie, dacă am sădit în noi valori precum iubirea, compasiunea, dreptatea şi curajul.

În loc să ne lăsăm conduşi de mânia periculoasă şi imprevizibilă, suntem motivaţi de valorile asumate şi alegem în mod deliberat să facem ceea ce trebuie.

„Cel care rătăceşte pe câmpuri pentru că nu ştie drumul este mai bine să fie îndreptat spre drumul bun decât alungat." Seneca face o frumoasă comparaţie, prin care vrea să spună că nu trebuie să gonim oamenii care şi-au pierdut calea şi greşesc în acţiunile lor, ci să le arătăm drumul. În loc să reacţionăm cu mânie la mânie, mai bine să alegem o metodă mai rezonabilă şi mai prietenoasă şi să încercăm să-i ajutăm.

În loc să vă mâniaţi, trageţi aer în piept şi alegeţi în mod deliberat să vă păstraţi calmul. Acest calm nu doar va lăsa nenorocirile fără forţă, dar vă va da şi puterea să acţionaţi drept şi curajos. Aşa cum observa Marcus Aurelius: „Cu cât se apropie un bărbat de o minte calmă, cu atât se apropie de putere".

În general, nu ar trebui să dăm circumstanţelor puterea de a ne stârni mânia. Circumstanţelor nu le pasă de nimic. E ca şi cum ne-am supăra pe ceva mult mai mare decât noi. E ca şi cum am lua personal un eveniment ce nu are cunoştinţă de existenţa noastră. Lucrurile nu se întâmplă în pofida noastră – pur şi simplu se întâmplă.

A ne mânia pe o situaţie nu are nici un impact asupra situaţiei. Nu o schimbă şi nu o îmbunătăţeşte. De cele mai multe ori, ceea ce ne mânie nu ne face cu adevărat rău, însă mânia noastră va dura mai mult decât neplăcerea suferită.

Este o nerozie să ne tulburăm seninătatea cu nimicuri. De aceea Marcus Aurelius recomandă să contemplăm nestatornicia lumii noastre. Ceea ce ne mânie acum va fi uitat mâine.

Când sunteţi mânioşi, spune Seneca, faceţi în aşa fel încât să schimbaţi semnele mâniei în opusul lor: relaxaţi-vă chipul, trageţi aer adânc în piept, îmblânziţi-vă vocea şi încetiniţi-vă pasul – starea voastră interioară va semăna în scurt timp cu cea exterioară, relaxată.

De asemenea, puteţi încerca să descrieţi situaţia care vă mânie într-un mod cât se poate de obiectiv şi impersonal, explică Epictet. E o soluţie care vă va oferi timp şi vă va ajuta să vedeţi starea de fapt mai detaşat.

Epictet mai spune că ar trebui să ţinem întotdeauna minte că nu situaţia în sine este cea care ne face rău, ci interpretarea pe care i-o dăm. „Aşadar, când cineva îţi stârneşte mânia, fii conştient că opinia ta este cea care o alimentează."

Prin urmare, în loc să fim mânioşi tot timpul şi să-i necăjim pe cei din jurul nostru, de ce să nu „ne transformăm într-o persoană iubită de toată lumea cât timp trăieşte şi căreia i se duce dorul când pleacă din această lume?" întreabă Seneca.

Exerciţiul nr. 25

ÎNVINGEŢI FRICA PRIN RAŢIUNE ŞI PREGĂTIRE

Suntem mai des speriaţi decât răniţi; suferim mai mult de pe urma imaginaţiei decât de pe urma realităţii.
— SENECA

Multe lucruri de care ne temem nu se vor întâmpla în realitate. Temerile noastre imaginare au însă consecinţe reale. Suntem ţinuţi pe loc de temerile noastre, suntem paralizaţi de lucruri care nu sunt reale.

Stoicii cunosc pericolul fricii. Răul efectiv al lucrurilor de care ne temem păleşte în comparaţie cu răul pe care ni-l facem încercând orbeşte să împiedicăm unele lucruri să se întâmple.

Cauza principală a fricii, spune Seneca, este că „în loc să ne adaptăm la circumstanţele prezente, trimitem gândurile mult prea departe". E o proiecţie în viitor a ceva ce nu controlăm, fapt care ne provoacă mult prea multe griji.

Vrem ceva ce nu stă în puterea noastră, după cum explică foarte bine Epictet: „Când văd un om neliniştit, spun: «Ce poate să vrea acest om?» Dacă nu a vrut ceva ce nu stă în puterea lui, cum poate fi încă neliniştit? Din acest motiv, omul care cântă la liră nu este neliniştit când cântă de unul singur, dar este neliniştit atunci când intră în teatru, chiar dacă ştie că are o voce foarte bună şi cântă bine: nu doreşte doar să cânte bine, ci să-şi facă şi un renume, iar asta nu poate controla".

Ne temem pentru că ne dorim ceva ce nu stă în puterea noastră sau suntem prea ataşaţi de ceva ce nu stă în puterea noastră să păstrăm. Suntem ataşaţi de oamenii pe care îi iubim şi ne temem că îi vom pierde. Suntem ataşaţi de siguranţa unui salariu lunar. Dorim adesea ceea ce nu depinde de noi să primim.

Trebuie să încetăm să ne ataşăm de lucruri exterioare şi dorinţe pe care nu le controlăm, pentru că lipsa controlului duce la frică.

Cine nu doreşte nimic din ceea ce nu stă în puterea lui nu poate fi anxios.

„Omul care a prevăzut venirea necazurilor le slăbeşte puterea atunci când sosesc", spune Seneca. De aceea este foarte important să ne pregătim pentru situaţiile dificile.

Anticiparea nenorocirilor nu înseamnă să umbrim prezentul, ci să-l optimizăm. Ne vom teme mai puţin de lucruri care s-ar putea să nu se întâmple niciodată. Stoicii consideră că cea mai bună cale către libertate este să ne imaginăm lucrurile de care ne temem ca şi cum ar urma să se întâmple şi să le examinăm în minte, până când le putem privi cu detaşare.

Modul obişnuit de a face faţă fricii este să ne ascundem de ea, încercând să ne gândim la altceva, dar asta este probabil cea mai proastă alegere dintre toate. Frica sporeşte dacă întoarcem ochii din calea ei.

Modul cel mai bun de a face faţă fricii este să ne gândim la ea raţional, calm şi des, până când ne devine familiară. Vă veţi plictisi de ceea ce v-aţi temut cândva, iar îngrijorările vor dispărea. Înfruntând temerile, fie imaginare, fie reale, reduceţi stresul provocat de ele.

Marcus Aurelius are un alt mod de a face faţă fricii: „Limpezeşte-ţi mintea şi stăpâneşte-te, ca atunci când te trezeşti din somn şi îţi dai seama că a fost doar un vis urât care te-a tulburat; trezeşte-te şi înţelege că ce-i acolo e precum visele".

Lucrurile de care vă temeţi sunt adesea produse de imaginaţie – ireale. Vă temeţi de ceva nu pentru că este în mod real rău, ci fiindcă credeţi că ar fi în mod real rău. Majoritatea oamenilor care se tem de păianjeni nici măcar nu au fost atinşi vreodată de unul. Atunci de ce se tem?

Ne temem în imaginaţie. E ca un vis. În loc să ne lăsăm duşi de val, trebuie să ne oprim şi să întrebăm raţional: „Are vreo noimă?"

Fabricăm coşmaruri pentru noi înşine. Prin urmare, trebuie să ne trezim şi să curmăm această nebunie. Ne supărăm pe vise. Ce provoacă frica nu este ceva real, dar consecinţele sunt foarte reale şi ne stau în cale. Noi suntem responsabili că rămânem pe loc.

Desigur, nu putem să scăpăm de toate fricile dintr-odată. Dar, dacă reuşim să fim mai puţin ataşaţi de lucruri şi să ne dăm seama că ceea ce ne înspăimântă ţine doar de imaginaţie, dacă dăm piept cu temerile noastre, fie şi teoretic, atunci le vom putea depăşi pe majoritatea. Pas cu pas.

Exercițiul nr. 26

DAȚI VINA PE AȘTEPTĂRILE VOASTRE

Castravetele este amar? Aruncă-l! În drum sunt mărăcini? Ocolește-i! Este de ajuns. Nu mai adăuga: „De ce se întâmplă acestea pe lume?" Fiindcă vei fi luat în râs de un om care cercetează natura, așa cum ar râde un tâmplar dacă ai părea uimit de rumegușul din atelierul lui sau un cizmar dacă te-ar mira fâșiile de piele care i-au rămas.
— MARCUS AURELIUS

Ne mâniem, ne întristăm sau suntem dezamăgiți pentru că realitatea nu se potrivește cu așteptările noastre. Suntem surprinși fiindcă lucrurile nu sunt așa cum ne-am fi dorit.

Când vă simțiți frustrați, nu dați vina pe alții sau pe evenimentele exterioare, ci pe voi înșivă și pe așteptările voastre nerealiste. Concentrați-vă asupra propriei persoane și amintiți-vă că trebuie să ne asumăm responsabilitatea.

Singurul motiv pentru care suntem iritați de nimicuri, potrivit lui Seneca, este faptul că nu ne-am așteptat la ele. „Asta se datorează iubirii excesive de sine. Decidem că nu ar trebui să fim răniți nici măcar de dușmani; fiecare are în inima lui perspectiva unui rege și vrea să i se dea libertate de acțiune, dar nu este dispus să sufere de pe urma ei."

Suntem răsfățați, batem din picior și țipăm ca niște copii când lumea nu îngenunchează în fața perspectivei noastre, pe care o considerăm aparte. Avem în minte doar ce credem noi că ne datorează lumea și uităm să fim recunoscători pentru ceea ce avem norocul să deținem.

Așteptările și dorințele noastre exagerat de optimiste sunt motivele principale ale mâniei și frustrării pe care le simțim. Așadar, trebuie să le potrivim mai bine cu realitatea, și nu ne vom mai simți dezamăgiți. Așa cum am văzut mai devreme, dacă ne dorim numai ce stă în puterea noastră, nu vom mai fi niciodată frustrați, indiferent de circumstanțe.

În calitate de stoici aspiranți, ar trebui să încercăm să vedem lumea așa cum este, nu să-i cerem să fie pe măsura așteptărilor noastre. Trebuie să ne amintim cum este lumea, ce trebuie să ne așteptăm să întâlnim și ce stă în puterea noastră. Înțeleptul, spune Seneca, „se va asigura că nimic din ceea ce se întâmplă nu vine pe neașteptate".

„Nenorocirile neașteptate sunt mai grele: noutatea sporește gravitatea dezastrului și orice muritor suferă și mai mult durerea de care se miră. De aceea pentru noi nimic nu trebuie să fie neașteptat. Mintea noastră să ia seama din vreme la toate și să vadă nu ce se întâmplă de obicei, ci ceea ce se poate întâmpla."

Așa cum am văzut mai devreme, dezastrul depinde de cât de improbabil am socotit că este un eveniment.

Prin urmare, este extrem de important să ne ținem în frâu așteptările, exersând cu regularitate vizualizarea negativă. Dacă ne imaginăm ceea ce e mai rău, nu va trebui să facem față unor așteptări neîmplinite și vom putea reduce foarte mult emoțiile negative pe care le simțim.

Să analizăm în minte cel mai rău lucru care ni s-ar putea întâmpla și să vedem cum s-ar putea desfășura evenimentele contrar speranțelor și așteptărilor noastre – astfel vom avea inima împăcată indiferent ce s-ar întâmpla.

Nu ar trebui să fim surprinși de nimic, și cu atât mai puțin de lucruri care se întâmplă cu regularitate.

„Amintește-ți", spune Marcus Aurelius, „că nu ar trebui să fii surprins că un smochin face smochine și nici că lumea face ceea ce face. Un doctor bun nu este surprins când pacienții săi au febră, nici cârmaciul când vântul bate înspre el".

Exercițiul nr. 27

DUREREA ȘI PROVOCĂRILE: OPORTUNITĂȚI PENTRU VIRTUTE

De fiecare dată când ești pus în dificultate, adu-ți aminte de resursele interioare pentru a face față situației. Provocat de vederea unui bărbat frumos sau a unei femei frumoase, vei descoperi în tine puterea opusă, a stăpânirii de sine. Când simți durere, vei descoperi puterea de a îndura. Dacă ești jignit, descoperi răbdarea. Cu timpul vei deveni încrezător că ai mijloacele morale să suporți orice trăire. — EPICTET

„Ce vă stă în cale devine calea", așa cum am văzut mai devreme (exercițiul nr. 3).

Putem transforma adversitățile aparente în avantaje dacă le luăm drept exerciții. În calitate de războinici-filozofi, folosim aceste situații pentru a ne antrena să fim cât mai buni cu putință.

În timp ce alți oameni văd adversitățile ca pe ceva negativ, ceva care îi împiedică să-și atingă obiectivele, noi recunoaștem oportunitatea de a ne dezvolta și întoarcem situația în favoarea noastră – vedem o oportunitate acolo unde ceilalți văd un lucru rău.

„Boala este o piedică pentru trup, dar nu și pentru voință – numai dacă nu alege voința altfel", explică Epictet. „Șchiopătatul e o piedică pentru picior, dar nu și pentru voință."

Epictet era șchiop și a hotărât să considere acest fapt o piedică pentru trup, nu și pentru minte. Boala și durerea sunt tot pentru trup. Nu trebuie să ne lăsăm stăpâniți de autocompătimire. O atitudine foarte îngăduitoare față de noi înșine nu va face decât să ne sporească suferința.

În schimb, trebuie să reținem că durerea poate reprezenta o oportunitate de a ne pune la încercare virtutea și a o

desăvârşi. Putem exersa răbdarea şi rezistenţa – două calităţi nobile.

Marcus Aurelius este de acord: „Cine te poate împiedica să fii bun şi sincer?“ Avem puterea înnăscută de a ne alege acţiunile şi de a ne modela caracterul. „Aşadar, afişează acele virtuţi care stau pe de-a-ntregul în puterea ta – integritate, demnitate, hărnicie, abnegaţie, recunoştinţă, cumpătare, bunătate, independenţă, simplitate, discreţie şi mărinimie.“

Putem dobândi toate aceste calităţi extraordinare. Singurul lucru care ne poate reţine suntem chiar noi, fiindcă mintea este întotdeauna la dispoziţia noastră.

Aşa cum natura poate să întoarcă orice obstacol în favoarea ei, spune Marcus Aurelius, „la fel şi o fiinţă raţională poate transforma orice piedică şi o poate folosi pentru a-şi atinge ţelurile“.

Ar trebui să începem cu lucrurile mărunte, spune Epictet. Dacă avem o durere de cap, putem încerca să ne abţinem de la ocări. Dacă ni se aruncă cuvinte jignitoare, putem exersa răbdarea. Mai adaugă şi că, dacă ne plângem, trebuie să ne asigurăm că nu ne plângem cu toată fiinţa noastră.

Să ne amintim că toate accidentele minore care ni se întâmplă reprezintă o oportunitate de a practica virtutea. Fiecare durere de cap este o şansă să nu ocărâm. Fiecare persoană atrăgătoare este o şansă să ne stăpânim. Fiecare persoană agasantă este o şansă la răbdare, bunătate şi iertare. Fiecare situaţie dificilă este o şansă pentru perseverenţă şi muncă asiduă.

Exercițiul nr. 28

JOCUL ECHILIBRULUI

Când circumstanțele îți tulbură echilibrul, încearcă numaidecât să-ți recuperezi stăpânirea de sine și nu-ți ieși din ritm mai mult decât trebuie. Întoarcerea neîncetată la armonie îți va spori controlul asupra ei.
— MARCUS AURELIUS

Cu toții ne lăsăm prinși cu garda jos din când în când. Nu doar de evenimente importante, ci și de unele minore, adesea neprevăzute. Trenul nu sosește la timp, ni se fură bicicleta, un prieten anulează întâlnirea în ultimul moment.

Astfel de situații mărunte ne pot destabiliza în momentele de slăbiciune. Ne pierdem echilibrul și devenim iritabili și posaci. Este perfect normal să șovăim uneori, se întâmplă și celor mai buni dintre noi. Ceea ce contează este să ne revenim cât mai repede.

Nu vă pierdeți echilibrul mai mult decât trebuie. Recăpătați-vă controlul și ridicați-vă! Restabiliți echilibrul.

Brian Johnson, un iubitor al înțelepciunii, vorbește despre „jocul echilibrului". Regulile sunt simple: (1) observați când

vă pierdeți echilibrul (de exemplu, când începeți să vă pierdeți răbdarea în trafic, față de partenerul de viață sau față de un coleg), iar apoi (2) vedeți cât de repede vă puteți reveni și îndrepta, restabilind echilibrul.

El susține că *echilibrul* (*equanimity*) este unul dintre cei mai grozavi termeni. *Equanimity* vine de la cuvintele latinești *aequus* (egal) și *animus* (suflet sau minte), adică „minte echilibrată".

Ar trebui așadar să ne revenim de fiecare dată când suntem destabilizați din pricina unui eveniment și să dobândim o atitudine echilibrată cât se poate de repede. Obstacole apar mereu și nu vom fi întotdeauna la cel mai înalt nivel. O persoană înțeleaptă știe acest lucru, iar obiectivul principal este să se redreseze cât mai repede, precum un sac de box care revine la poziția inițială după fiecare lovitură.

Vrem să trăim în acord cu *areté* și să ne manifestăm mereu cel mai înalt sine al nostru. Atunci când ne dăm seama că rămânem în urmă, să încercăm să ne revenim și să reintrăm în ritm. Putem avea parte de răsturnări de situație în acest joc. Ne perfecționăm de fiecare dată când ne adunăm și ne revenim.

„Întoarcerea neîncetată la armonie îți va spori controlul asupra ei", ne învață Marcus Aurelius.

Țineți întotdeauna minte că obstacolele și situațiile dificile ne fac mai rezistenți și reprezintă o oportunitate de a ne dezvolta. Vrem să fim războinici ai minții care nu se retrag, ci încearcă să fie pe deplin prezenți în fața provocărilor vieții, știind prea bine că ne vor face mai puternici.

Mai devreme am spus ca focul folosește ce întâlnește în cale drept combustibil; în felul acesta se întețește. Iată și o altă metaforă legată de foc: vântul întețește un foc și stinge o lumânare. Vântul este un obstacol: vă doboară dacă determinarea și perseverența voastre sunt slabe, dar vă întărește când acceptați provocarea și nu renunțați odată cu primele dificultăți.

Dacă suflaţi într-o lumânare, se stinge. Dacă suflaţi într-un foc de tabără, va părea la început că se stinge, apoi se va aprinde şi mai tare. Scopul e să fiţi focul care arde şi mai puternic.

Aşadar, când primiţi o lovitură de la viaţă, luaţi aminte la ce v-a doborât şi cât de mult v-a luat să vă puneţi din nou pe picioare. Fiţi atenţi şi aflaţi ce vă ajută să vă recăpătaţi echilibrul. Puteţi recurge la acest exerciţiu în fiecare zi.

Pe mine mă ajută cel mai mult ideile stoice care mă învaţă să mă concentrez asupra lucrurilor pe care le pot controla, să accept realitatea aşa cum este şi să îmi asum responsabilitatea pentru propria viaţă, de vreme ce pot alege oricând să răspund cu virtute.

Exerciţiul nr. 29

MENTALITATEA ANTIMARIONETĂ

Dacă cineva ar lăsa trupul tău în seama oricui ar ieşi în cale, te-ai înfuria. Nu te ruşinezi însă că îţi încredinţezi tu însuţi mintea oricui se nimereşte, de ajunge să fie tulburată şi confuză, dacă el te vatămă. — EPICTET

Suntem influenţaţi tot timpul de evenimente exterioare şi imbolduri. Ca nişte marionete, îi lăsăm pe alţii să tragă sforile şi dansăm după placul lor.

Remarca ambiguă a unui coleg, iubitul care n-a mai sunat sau observaţia unui străin – toate ne fac să ne învârtim ca un titirez, deşi nu stau în puterea noastră. Îi lăsăm pe alţii să ne manevreze emoţiile.

Chiar mai rău, nu doar ceilalţi oameni trag sforile, ci şi vremea, reţelele sociale, ştirile şi rezultatele sportive. Dansăm când străluceşte soarele şi batem din picior când plouă. Aplaudăm golul echipei favorite şi ne văităm de golul egalizator de mai târziu.

E o nebunie. Mintea este a noastră. Nu corpul, nu posesiunile, nu prietenii, ci doar mintea. Nu suntem însă conştienţi de acest fapt şi pe nesimţite ne trezim că depinde de meteorolog sau de arbitru.

„Înţelege odată că în tine se află ceva mai puternic şi mai înalt decât ceea ce provoacă pasiunile trupului şi te manevrează ca pe o simplă marionetă."

Marcus Aurelius se referă la mintea noastră. Putem decide ce înseamnă evenimentele exterioare pentru noi. Nu trebuie să ne lăsăm zdruncinaţi de ce se întâmplă în jur. Ne putem păstra calmul fără să ne lăsăm afectaţi sau iritaţi.

Tăiaţi sforile prin care vă este manevrată mintea. Luaţi înapoi ceea ce e făcut să fie al vostru. Opriţi nechibzuinţa. Nu vă lăsaţi manevraţi de ceea ce nu depinde de voi.

Da, spune Marcus Aurelius, ceilalţi ne pot împiedica acţiunile, dar nu ne pot controla intenţiile şi atitudinile. Mintea noastră este adaptabilă. Dacă lucrurile par să se întoarcă împotriva noastră, ne putem adapta şi vedea acolo o oportunitate de a creşte. Putem transforma obstacolele în oportunităţi.

În loc să ne lăsăm zdruncinaţi de ceea ce se întâmplă în lumea zbuciumată, ar trebui să ne lăsăm ghidaţi de valorile profunde. Indiferent ce se întâmplă, ne urmăm valorile: seninătatea, răbdarea, bunătatea, înţelegerea, dreptatea, hotărârea şi autodisciplina.

Valorile noastre şi vigilenţa ne feresc să devenim marionete. Sigur, lucrurile nu vin de la sine, ci presupun o muncă asiduă. În calitate de stoici aspiranţi alegem să muncim din greu pentru a deveni propriii noştri stăpâni şi pentru a nu ne lăsa afectaţi de toate neplăcerile mărunte.

„Gândeşte-te aşa – eşti o persoană matură, nu te mai laşi înrobit, imboldurile nu-ţi mai trag sforile ca unei marionete, nu te mai plângi de soarta ta de acum şi nu te mai temi de viitor."

Marcus Aurelius stabileşte aici un cadru foarte bun. Să îl folosim: suntem fiinţe mature şi nu ne mai lăsăm înrobiţi de evenimentele exterioare şi de alţi oameni. Nu ne vom mai

lăsa manevrați ca niște marionete de orice imbold. Nu ne mai plângem de prezent și nu ne mai temem de viitor.

E timpul să ne recăpătăm controlul și să ne protejăm liniștea interioară.

„Primul lucru pe care trebuie să-l faci este să nu fii mâniat!" Marcus Aurelius își amintește să rămână calm. După ce vă liniștiți, gândiți-vă la sarcina pe care o aveți de îndeplinit, păstrându-vă în minte valorile. Apoi acționați cu bunătate, modestie și sinceritate.

În primul rând, nu vă înfuriați. În al doilea rând, faceți ceea ce trebuie. Asta-i tot.

Dacă suntem vigilenți, vom putea îndeplini întotdeauna aceste două obiective. Mai întâi încercăm să nu ne enervăm. Apoi să analizăm obiectiv situația, păstrându-ne în minte valorile, și să acționăm în consecință.

Acest proces presupune să ne observăm pornirile, senzațiile și judecățile, astfel încât să ne putem retrage, ca să nu le lăsăm să ne influențeze. Trebuie să evităm reacțiile pripite. Asta-i tot.

Evitați reacțiile pripite, rămâneți calmi și nu veți fi manevrați ca niște marionete.

Exercițiul nr. 30

VIAȚA E FĂCUTĂ SĂ FIE GREA

Pe un om adevărat îl arată dificultățile. De aceea, când dai peste o situație dificilă, amintește-ți că divinitatea, ca un antrenor, te-a pus dinaintea unui adversar tânăr și impetuos. „Pentru ce?", întreabă. Ca să ajungi câștigător la Olimpia; și fără sudoare nu vei ajunge. Mie mi se pare că nimeni nu a avut un obstacol mai bun decât cel pe care l-ai avut tu; asta dacă vrei să-l înfrunți așa cum atletul înfruntă un tânăr adversar. — EPICTET

Ne grăbim să ne plângem de o situație care nu ne este pe plac. Dar cine a spus că totul va fi corect? Cine a spus că viața trebuie să fie ușoară?

Nimeni. De asta suntem aici! Aşa suntem făcuţi, aşa devenim mai buni. Aşa învăţăm să îndurăm şi să perseverăm. Aşa ajungem oameni maturi.

„Ce crezi că s-ar fi ales de Hercule dacă n-ar fi existat leul, hidra, cerbul şi mistreţul, precum şi unii oameni nedrepţi şi sălbatici pe care i-a izgonit şi de care a scăpat lumea? Şi ce ar fi făcut dacă nici un astfel de personaj nu ar fi existat?"

Acest exemplu cu Hercule, pe care îl dă Epictet, merită repetat. El continuă: „E limpede că ar fi dormit bine învelit. Nu ar mai fi devenit dintru început Hercule, dacă ar fi moţăit toată viaţa într-o stare de moleşeală şi în inactivitate. Şi dacă totuşi ar fi devenit, ce nevoie ar fi fost de el? Ce folos ar fi avut acele braţe ale sale şi forţa sa, răbdarea şi noblеţea sa de caracter, fără asemenea situaţii şi ocazii care să-l scoată din inactivitate?"

Nu trebuie să vă doriţi ca viaţa să fie grea, dar nici să fie uşoară atunci când se înăspreşte. Mai degrabă doriţi-vă forţa necesară pentru a-i face faţă. Este o oportunitate de a creşte. Este partenerul de antrenament mai tânăr care vă provoacă. Nu face altceva decât să vă pună la încercare.

Întrebarea este: ce faceţi cu această provocare? Sunteţi dintre cei care o acceptă şi sunt gata să o înfrunte? Sau sunteţi dintre cei care aruncă prosopul după primul croşeu în bărbie?

De asta suntem aici, spun stoicii. Viaţa e făcută să fie grea. Ba chiar e o nefericire să nu fiţi nevoiţi să faceţi faţă dificultăţilor. Ascultaţi-l pe Seneca: „Te consider nefericit dacă nu ai dat niciodată de greu. Ai trecut prin viaţă fără un adversar – nimeni nu poate şti de ce eşti în stare, nici măcar tu însuţi".

Este motivul pentru care stoicii se implicau în viaţă. Ştiau că acolo creştem, nu în turnuri de fildeş.

Data viitoare când aveţi de-a face cu o situaţie dificilă acceptaţi-o ca pe o şansă de a creşte. Nu vă mai îngrijoraţi în privinţa ei. Puteţi doar să creşteţi. Poate este o experienţă formativă pentru care veţi fi recunoscători mai târziu.

Întrebarea nu este *dacă* viaţa vă va lovi, ci *când*, şi cum vă veţi comporta în situaţiile complicate.

Veţi răspunde într-o manieră pozitivă, orientată spre dezvoltare? Veţi fi gata să înfruntaţi dificultăţile, sau veţi răspunde ca o victimă, plângându-vă şi aruncând prosopul la primul semn al unei încercări?

Vedeţi greutăţile ca pe o şansă de a învăţa şi a deveni mai puternici, sau vă simţiţi frustraţi şi începeţi să plângeţi?

Aşadar, când situaţia se înăspreşte, amintiţi-vă că acesta e motivul pentru care sunteţi aici. Vă va face mai puternici.

Exerciţiul nr. 31

CE NE MACINĂ *AICI* ŞI *ACUM*?

Să nu te tulbure reprezentarea vieţii tale întregi, nu încerca să măsori cu gândul de ce încercări şi de câte probleme dificile vei avea parte, ci, pentru fiecare dintre evenimentele prezente, întreabă-te ce este insuportabil şi de neîndurat în situaţia actuală. — MARCUS AURELIUS

O parte importantă a stoicismului este dezvoltarea vigilenţei clipă de clipă, ceea ce vă permite să faceţi un pas în spate, să cântăriţi obiectiv situaţia, să vă analizaţi senzaţiile şi să alegeţi varianta constructivă.

Într-un moment de agitaţie e uşor să vă pierdeţi concentrarea asupra sarcinii pe care o aveţi de îndeplinit şi să vă rătăciţi în hăţişul vieţii. Privim departe în viitorul nesigur şi înapoi în trecutul cert, dar încheiat. Nu-i de mirare că suntem copleşiţi.

Să nu uităm că trecutul şi viitorul nu stau în puterea noastră. Pentru stoici, ele sunt indiferente. Clipa prezentă este tot ce avem cu adevărat, spune Marcus Aurelius. „Nimeni nu îşi poate pierde trecutul sau viitorul, căci cum ar putea fi cineva lipsit de ce nu este al său?“

Trecutul s-a dus definitiv şi nu poate fi schimbat. Viitorul poate fi influenţat doar de acţiunile pe care le desfăşurăm aici

şi acum. De aceea spun stoicii că trebuie să fim vigilenţi în clipa prezentă şi să ne concentrăm pe ceea ce este real şi poate fi pus în practică.

Întreaga putere pe care o avem stă în clipa prezentă. Acum putem controla alegerile pe care le facem. Acum alegeţi să citiţi această carte, şi anume ceea ce aleg eu să scriu acum („acum" din punctul meu de vedere).

Gândurile şi acţiunile noastre voluntare sunt singurele care ne stau în putere. Doar în această clipă.

Dacă vrem să ne manifestăm în fiecare clipă cel mai înalt sine al nostru, atunci *trebuie* să fim conştienţi de acţiunile noastre din prezent. Vigilenţa este o condiţie prealabilă pentru stoicul practicant.

Provocarea este următoarea: ne lăsăm purtaţi de gânduri despre trecut sau viitor, timp în care pierdem contactul cu ceea ce este aici şi acum. Acesta e motivul principal pentru care ajungem să fim copleşiţi. Spre deosebire de animale, ne facem griji cu privire la ce a trecut de mult sau nu a sosit încă, adică lucruri pe care nu le putem controla. Ascultaţi-l pe Seneca: „Fiarele sălbatice fug de pericole când le simt. Odată scăpate de ele, au scăpat şi de nelinişte. Noi însă ne lăsăm chinuiţi şi de viitor, şi de trecut".

Numai prezentul, spune el, nu ne poate face nefericiţi.

Prin urmare, ar trebui să încercăm să ne adunăm când suntem copleşiţi şi să ne întrebăm: „Aici şi acum – ce treabă am de făcut şi de ce pare insuportabilă?"

Dacă vă puteţi concentra pe clipa prezentă ca s-o priviţi izolat, atunci momentele dificile vor deveni dintr-odată mai uşor de îndurat şi gestionat. Va fi mai uşor să le acceptaţi aşa cum sunt şi să vă concentraţi pe ce puteţi face acum ca să îmbunătăţiţi situaţia şi să obţineţi ce e mai bun din acea împrejurare.

Totul se petrece cu paşi mărunţi.

Cu cât vă veţi concentra mai uşor asupra momentului prezent, cu atât veţi fi mai vigilenţi cu privire la acţiunile care

decurg de la o clipă la alta şi cu atât vă veţi apropia mai mult de manifestarea celui mai înalt sine al vostru.

Marcus Aurelius spune că tot ce aveţi nevoie sunt următoarele trei lucruri:

- **Siguranţa judecăţii în momentul prezent:** Cum arată situaţia în mod obiectiv?
- **Acceptarea evenimentelor exterioare în momentul prezent:** Acceptaţi şi fiţi mulţumiţi cu ceea ce nu stă în puterea voastră.
- **Acţiunea pentru binele comun în momentul prezent:** Care este cea mai bună acţiune acum?

Dacă asta e tot ce reţineţi din filozofia stoică şi dacă sunteţi îndeajuns de vigilenţi în viaţa de zi cu zi, veţi avea foarte mult de câştigat!

În calitate de stoici aspiranţi, ar trebui să încercăm să ne concentrăm pe momentul prezent şi să nu ne lăsăm distraşi de trecut sau viitor. Acesta este singurul mod de a ne ţine în frâu senzaţiile şi de a analiza obiectiv situaţia, de a accepta împăcaţi ceea ce nu controlăm şi de a alege să ne punem în acord acţiunile cu cele mai profunde valori ale noastre, precum înţelepciunea, dreptatea, curajul şi autodisciplina.

Asta va fi de ajuns.

Exercițiul nr. 32

FIȚI RECUNOSCĂTORI PENTRU CE AVEȚI

Nu îți fixa gândurile asupra lucrurilor pe care nu le ai, ca și cum ar fi ale tale, ci fii recunoscător pentru cele pe care ai și gândește-te cât de mult ți le-ai dori dacă nu le-ai avea. Fii însă atent să nu pui atâta preț pe aceste lucruri încât să fii tulburat dacă le vei pierde.
— MARCUS AURELIUS

În momentele grele, poate fi de ajutor să ne amintim ce avem. Pentru că uităm cât de bine ne este de fapt și cât de bună a fost viața cu noi în trecut.

Nu uitați să fiți recunoscători pentru ce aveți – chiar dacă aveți parte de necazuri.

Marcus Aurelius ne amintește aici trei reguli:

- Lucrurile materiale nu sunt importante, nu le acumulați.
- Fiți recunoscători pentru ce aveți.
- Fiți cu băgare de seamă să nu vă atașați prea mult de ce aveți.

Cui îi pasă ce au alții? Puteți decide singuri ce este important și ce nu. Concentrați-vă asupra voastră. Recunoașteți cât de generoasă a fost viața cu voi. Nu aveți nevoie de mai multe lucruri. Aveți nevoie de mai puține; astfel veți fi mai liberi.

Cu cât aveți mai mult, cu atât puteți pierde mai mult. Fiți recunoscători pentru ce aveți. Apreciați acele lucruri și aflați cum puteți profita de ceea ce aveți deja.

Iată o lege divină pe care Epictet ne-o împărtășește plin de generozitate: „Și care este legea divină? Să păstrezi ce este al tău și să nu revendici ce este al altora, ci să folosești ce ți-a fost dat, iar dacă nu ți-a fost dat să nu râvnești la acel lucru; și, atunci când ceva îți este luat, să renunți cu ușurință și fără zăbavă și să fii mulțumit de timpul cât l-ai putut folosi".

Nu vă doriţi ce nu aveţi, ci apreciaţi ce aveţi. Fiţi întotdeauna pregătiţi să înapoiaţi ce vi s-a dat şi fiţi recunoscători pentru timpul în care aţi folosit acel lucru.

Ce lege simplă! Am face bine să o păstrăm mereu în minte.

Seneca este de acord: „Cele mai mari binecuvântări ale omenirii se află în noi... Un om înţelept este mulţumit cu ce are, indiferent ce ar fi, fără să îşi dorească ce nu are".

Să fim mereu recunoscători pentru tot ce avem şi pentru tot ce vine în calea noastră.

Asiguraţi-vă că sunteţi mereu recunoscători. Cel mai lesne mod este să scrieţi în fiecare zi câteva lucruri pentru care sunteţi recunoscători. Ar trebui să facă parte din rutina voastră de dimineaţă, când spuneţi cuvintele lui Marcus Aurelius: „Când te trezeşti dimineaţa, gândeşte-te ce dar preţios este să fii în viaţă – să respiri, să gândeşti, să te bucuri, să iubeşti".

Nu uitaţi că nu trebuie sa vă legaţi de acele lucruri. Sunt doar împrumutate de la natură şi vă pot fi luate înapoi într-o clipită.

Exerciţiul nr. 33

ADAPTAŢI-VĂ PERSPECTIVA

Rânduiala lucrurilor se vede din cele ce sunt recunoscute de toată lumea. Când un prieten sparge o cupă ne grăbim să spunem: „Ah, ghinion!" Se cuvine atunci să fii la fel de înţelegător când se sparge una dintre cupele tale... Am face bine să ne gândim cum reacţionăm când o pierdere similară îi afectează pe alţii. — EPICTET

Când ni se întâmplă ceva, privim evenimentul respectiv cu alţi ochi decât atunci când li se întâmplă altora!

Când colegul sparge o ceaşcă, nu vi se pare mare lucru; ba chiar aţi putea rosti proverbul iubit de germani „Cioburile aduc noroc" sau „Se mai întâmplă, lasă-mă să te ajut să le strângi".

Când ni se întâmplă nouă, ne grăbim să ne judecăm: ne etichetăm drept împiedicaţi sau incapabili. Firește, e mult mai uşor să ne păstrăm calmul şi echilibrul când necazurile se întâmplă altora, nu nouă.

Nu ar fi mai inteligent să reacţionăm într-un mod similar când ceva anume ne afectează? În fond, nu suntem speciali. Aşadar, de ce facem din ţânţar armăsar când ceva ne afectează direct, dar rezolvăm situaţia cu un zâmbet când îi afectează pe alţii?

Nu are nici un sens. Universul nu ne tratează diferit, nu are nimic împotriva noastră. Lucrurile pur şi simplu se întâmplă; uneori nouă, alteori altora. Toate ni se întâmplă într-o ordine firească. Obişnuiţi-vă cu ideea.

Data viitoare când vi se întâmplă ceva neplăcut, imaginaţi-vă că i s-a întâmplat altcuiva. Întrebaţi-vă cum aţi reacţiona dacă acelaşi lucru i s-ar întâmpla colegei Sharon. Dacă nu este îngrozitor când i se întâmplă lui Sharon, atunci nu este îngrozitor nici când vi se întâmplă vouă.

Acest fapt vă va face conştienţi de relativa lipsă de însemnătate a lucrurilor „rele" care ni se întâmplă tuturor şi vă va opri astfel să vă tulburaţi seninătatea.

Epictet duce această idee un pas mai departe: „Trecând la lucruri mai grave: când moare soţia sau copilul cuiva, spunem îndeobşte că «Face parte din viaţă». Dar, dacă e vorba de un membru al familiei noastre, atunci cuvintele sunt «Vai, nefericitul de mine!»".

Această învăţătură e mult mai uşor de pus în practică în cazul unei ceşti sparte decât în cel al unei inimi rănite. Şi totuşi este acelaşi lucru. De ce nu este atât de rău când Sharon îşi pierde soţul, dar este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla când e vorba de noi?

Desigur, nu putem să trecem peste moartea unei persoane dragi aşa cum trecem peste spargerea unei ceşti. Ne-ar putea fi de ajutor să ne gândim ce reacţie am avea dacă i s-ar întâmpla altcuiva. Ne aduce o perspectivă mai largă şi ne reaminteşte că ceea ce ni se întâmplă nouă li se întâmplă şi altora.

De asemenea, vă poate ajuta să deveniţi mai empatici şi mai înţelegători cu ceilalţi dacă vă imaginaţi că ceea ce li s-a întâmplat lor vi se poate întâmpla voua. Uneori ne grăbim să-i considerăm pe alţii exageraţi şi să nu le luăm în serios emoţiile, dar când acelaşi lucru ni se întâmplă nouă avem aceleaşi reacţii. Sau poate chiar mai rău.

Prin urmare, când vi se întâmplă ceva neplăcut, gândiţi-vă la reacţia pe care aţi avea-o dacă i s-ar întâmpla altcuiva. Asta vă va ajuta să vă păstraţi echilibrul.

Înainte de a judeca reacţia altora la un necaz, gândiţi-vă la reacţia voastră la aceeaşi nenorocire. Acest lucru vă va ajuta să fiţi mai înţelegători faţă de semeni.

Exerciţiul nr. 34

ADOPTAŢI O VEDERE DE ANSAMBLU

Ce bine s-a exprimat Platon! Când vrei să vorbeşti despre oameni, cel mai bine este să adopţi o vedere de ansamblu şi să vezi totul dintr-o privire: adunări, armate, gospodării, nunţi şi divorţuri, naşteri şi decese, tribunale gălăgioase sau locuri liniştite, popoare străine, sărbători, comemorări, pieţe – toate amestecate laolaltă şi aranjate în perechi de contrarii. — MARCUS AURELIUS

Ce exerciţiu minunat! Imaginaţi-vă că vă părăsiţi corpul şi plutiţi către cer. Din ce în ce mai sus. Vă vedeţi pe voi, vă vedeţi casa, împrejurimile, alţi oameni, oraşul cu lacul şi râul lui, până când corpul vostru pare o sămânţă minusculă; iar când ajungeţi şi mai sus vă vedeţi ţara, oceanul şi chiar întreaga planetă.

Acest exerciţiu vă ajută să recunoaşteţi că faceţi parte din întreg. Vedeţi tot ce este omenesc de foarte de sus, la început ca o pasăre, apoi ca un astronaut.

„Te poţi descotorosi de multe lucruri de prisos dintre cele care te tulbură", observă Marcus Aurelius, „căci ele se află pe de-a-ntregul în imaginaţia ta". Multe probleme pot fi rezolvate adoptând această perspectivă dintr-un punct foarte înalt. Grijile oamenilor şi propriile voastre necazuri par neînsemnate dacă sunt văzute de acolo.

„Contemplă eternitatea timpului şi observă schimbările rapide ale fiecărei părţi din orice lucru, cât de scurtă este vremea dintre naştere şi dezagregare, timpul nelimitat de dinainte de naştere, precum şi timpul tot atât de nemărginit de după dezagregare."

Nu numai că problemele noastre devin nesemnificative şi dispar rapid, dar ne reamintim totodată şi de caracterul trecător al tuturor lucrurilor. Nu suntem doar mărunţi, ci şi efemeri. Marcus Aurelius o spune perfect: „Reprezintă-ţi mereu timpul şi spaţiul ca pe un întreg şi fiecare lucru particular ca pe o sămânţă minusculă în raport cu spaţiul, iar în raport cu timpul, ca pe o răsucire de şurub".

Data viitoare când sunteţi tulburaţi, încercaţi să adoptaţi o vedere de ansamblu.

Adesea lăsăm gândurile să ne frământe. O dăm în bară şi ne închipuim că problema este mult mai gravă. Ne pierdem în propriile gânduri şi nu ne dăm seama de banalitatea situaţiei. Ne concentrăm pe o problemă şi ea devine cel mai important lucru din lume, o problemă colosală.

Atunci e momentul să treceţi la perspectiva panoramică. Problema voastră colosală devine brusc nesemnificativă în comparaţie cu vastitatea universului. Acest fapt vă ajută să puneţi lucrurile în perspectivă, să vedeţi imaginea de ansamblu şi să rămâneţi indiferenţi la lucrurile exterioare pe care alţii le ţin în mod greşit la mare preţ, precum bogăţia, aspectul sau statutul social.

Exercițiul nr. 35

SUNT ACELEAȘI LUCRURI DINTOTDEAUNA

Orice eveniment este firesc și cunoscut, ca trandafirul în primăvară și ca fructele vara. Căci de acest fel sunt boala, moartea, defăimarea, uneltirile și toate câte îi înveselesc sau îi întristează pe proști. — MARCUS AURELIUS

„O generație trece și alta îi ia locul, dar pământul rămâne pentru totdeauna." Deși ar putea fi un citat din Marcus Aurelius, de fapt este din Biblie.

Lucrurile au stat întotdeauna la fel. Oamenii au făcut întotdeauna ce fac și acum. Unele atitudini și obiceiuri au venit și s-au dus, dar oamenii și viețile lor au fost întotdeauna la fel – se căsătoresc, cresc copii, se îmbolnăvesc, mor, se ceartă, plâng, râd, prăznuiesc, se prefac, se vaită, se îndrăgostesc, poftesc și filozofează.

Nimic nou sub soare. Lucrurile sunt la fel ca acum zece generații și la fel vor fi și peste zece generații. Seneca, Epictet și Marcus Aurelius se luptau cu aceleași probleme cu care ne luptăm și noi după două mii de ani. De aceea textele lor sunt încă atât de relevante astăzi. Marcus Aurelius ne amintește că totul se repetă. „Răul: nimic nou. Indiferent ce se întâmplă, ține minte că, de la un capăt la celălalt al lumii, sunt aceleași lucruri dintotdeauna, de care sunt pline cărțile de istorie, antice și moderne, și orașele, și casele. Nimic nu este nou."

E ușor să credem că ce se întâmplă acum este special. Dar, ca oameni destoinici, trebuie să ne opunem acestei idei și să fim conștienți că lucrurile sunt, cu mici excepții, la fel cum au fost dintotdeauna și că vor rămâne la fel. Nimic nou.

Suntem la fel ca oamenii care au trăit înaintea noastră. Viețile noastre sunt doar scurte popasuri până când alți oameni asemenea nouă vor veni în locul nostru. Pământul dăinuie pentru totdeauna, dar noi venim și ne ducem.

Înainte să luaţi lucrurile prea în serios, amintiţi-vă că ceea ce vi se întâmplă nu este atât de aparte. Sute de oameni au trecut prin aceleaşi experienţe înaintea voastră şi sute le vor mai trăi şi după ce veţi dispărea.

Îmi pare rău să vă spun asta, dar nu sunteţi atât de speciali. Ceea ce vi se întâmplă nu e special. Felul cum reacţionaţi nu e special.

Aceste observaţii v-ar putea ajuta să puneţi lucrurile în perspectivă. Şi nu priviţi totul atât de serios. Nu vă luaţi pe voi înşivă foarte în serios. Sunt aceleaşi lucruri dintotdeauna.

De asemenea, acesta este încă un motiv pentru care nu ar trebui să ne lăsăm luaţi prin surprindere de nimicuri – ele se întâmplă la nesfârşit şi ar trebui să fim conştienţi de acest fapt. Lucrurile se strică, oamenii mor, se pierd meciuri, oamenii eşuează – ca trandafirul primăvara şi fructele vara, lucrurile se vor repeta întotdeauna.

Exerciţiul nr. 36

CARNEA ESTE DE FAPT UN ANIMAL MORT: OBSERVAŢI CU OBIECTIVITATE

Când avem carne şi alte feluri de mâncare în faţa noastră, ne formăm reprezentarea că acesta este corpul mort al unui peşte, al unei păsări sau al unui porc; de asemenea, că acest vin de Falern este doar suc de struguri, iar această togă purpurie, nişte lână de oaie impregnată cu sânge de scoică; sau, în ce priveşte actul sexual, că este vorba doar de o frecare şi de expulzarea prin contracţii a lichidului vâscos. Aceste reprezentări ajung la lucrurile însele şi le pătrund, astfel încât le vedem aşa cum sunt cu adevărat.

— MARCUS AURELIUS

Stoicii ne sfătuiesc să ne uităm la un obiect sau o situaţie cât se poate de obiectiv. Rămâneţi la nivelul factual şi descrieţi

un eveniment cât mai aproape de realitate şi fără recurs la valoare.

Aceasta este gândirea stoică clasică: un eveniment în sine este ceva obiectiv. Doar noi îi conferim semnificaţie prin judecăţile referitoare la el.

După cum am văzut mai sus, Marcus Aurelius îşi propune să se uite la elementele de bază ale lucrurilor. Vrea să se asigure că nu atribuie prea multă importanţă lucrurilor exterioare.

(În paranteză fie spus: partea despre actul sexual nu e pudibondă – la urma urmei, Marcus Aurelius a avut 13 copii; urmăreşte, obiectiv, să pună frână poftei de dragul poftei.)

Ar trebui să privim lucrurile aşa cum sunt, să le vedem „în nuditatea lor, să conştientizăm lipsa lor de valoare şi să le despuiem de toate cuvintele cu care sunt ridicate în slăvi".

Ar trebui să vedem ce este un eveniment în sine, să îl analizăm, „să îl întoarcem pe toate feţele şi să observăm cum se schimbă, ce rol au timpul, boala şi moartea".

Marcus Aurelius întoarce lucrurile pe toate feţele şi le analizează cu atenţie. Vorbeşte despre toga împăratului, spunând că este o „lână de oaie impregnată cu sânge de scoică". Deşi scumpă, nu e nimic mai mult decât nişte lână de oaie impregnată cu extracte urât mirositoare de *murex*. Dacă aţi fost atenţi, poate vă aduceţi aminte că această purpură era încărcătura pe care a pierdut-o Zenon în naufragiul petrecut cu mulţi ani înainte să pună bazele stoicismului.

Lucrurile ar putea părea preţioase, dar, dacă le analizăm obiectiv, ele devin lipsite de valoare.

Marcus Aurelius ne sfătuieşte să trecem prin viaţă în cel mai bun mod cu putinţă. Puterea necesară se află în sufletul omului, dacă acel om poate rămâne indiferent la lucrurile exterioare. Şi va fi indiferent dacă „priveşte aceste lucruri atât ca întreg, cât şi desfăcute în părţi şi îşi aminteşte că nici unul dintre ele nu emite o judecată despre sine şi nu ni se impune cu forţa".

În esenţă, dacă privim obiectiv lucrurile, exact aşa cum sunt în realitate, ne va fi mai uşor să ajungem la cel mai bun

nivel al nostru. Vom recunoaşte deplina lor lipsă de însemnătate şi ne vom aminti că doar judecăţile noastre de valoare le conferă valoare şi semnificaţie.

În filozofia stoică privim lucrurile din toate unghiurile şi reuşim să înţelegem mai bine diversele situaţii. Adesea, reprezentarea obiectivă a evenimentelor ne ajută să vedem limpede şi ne împiedică să le conferim o prea mare semnificaţie.

Prin urmare, când întâmpinaţi greutăţi în viaţă sau când vă aflaţi în impas, încercaţi să priviţi obiectiv situaţia. Întorceţi-o pe toate feţele, reduceţi-o la esenţă şi explicaţi-o în cuvinte simple. Cât mai aproape de realitate. Cum arată? Din ce părţi este constituită? Cât va dura?

Exerciţiul nr. 37

EVITAŢI ACŢIUNILE PRIPITE: TESTAŢI SENZAŢIILE

Fă-ţi un obicei din a răspunde fiecărei senzaţii puternice: „Eşti doar o senzaţie, nu sursa senzaţiei". Apoi supune-o la un test şi evalueaz-o după criteriile tale, dar mai presus de toate întreabă-te: „Este ceva ce stă în puterea mea, sau nu?" Dacă nu este ceva ce stă în puterea ta, să ai la îndemână replica „Atunci nu mă priveşte". — EPICTET

Tindem în mod natural către ce ne face să ne simţim bine şi evităm ce ne face să ne simţim rău. Este instinctul nostru de supravieţuire şi ne influenţează masiv comportamentul în viaţa de zi cu zi.

E principalul motiv pentru care tergiversăm. Şi tot el este principalul motiv pentru care ocărâm, spre exemplu, alţi şoferi în timp ce conducem. Anumiţi stimuli declanşează o senzaţie şi acţionăm pe baza ei. În majoritatea cazurilor, reacţia are loc automat:

- Un șofer ne taie calea, și noi țipăm la el.
- Bunica ne servește cu prăjituri, și noi le mâncăm.
- Fratele nostru se uită la televizor, așa că ne așezăm lângă el și ne uităm împreună.

Care este problema aici? Simțurile noastre se înșală tot timpul. Reacțiile noastre emoționale sunt contraproductive în lumea de astăzi. Dacă tindem numai către ce ne face să ne simțim bine, sfârșim prin a ne irosi viețile uitându-ne toată ziua la seriale pe Netflix, mâncând în neștire M&M-uri și bând vin fără măsură!

Adesea, dacă o acțiune vă face *să vă simțiți bine* nu înseamnă că vă este benefică.

Țineți minte că, în calitate de stoici aspiranți, vrem să rămânem la cârmă tot timpul pentru a putea alege în cunoștință de cauză cele mai bune acțiuni. De aceea este esențial să nu reacționăm impulsiv la senzații, ci să ne acordăm un răgaz înainte de a reacționa; va fi mult mai ușor să ne păstrăm controlul.

Trebuie să evităm acțiunile pripite. După cum ne spune Epictet: „Nu te lăsa sedus de intensitatea senzației, ci spune: «Așteaptă-mă puțin, senzație: îngăduie-mi să îmi dau seama cine ești și de unde provii; permite-mi să te supun unui test»".

Să ne supunem senzațiile unui test. E chiar atât de rău? Ce s-a întâmplat mai exact? Chiar vreau să merg pe această cale? De ce simt o pornire atât de puternică? Ce știu despre această persoană?

Dacă sunteți în stare să faceți o pauză și să vă puneți astfel de întrebări, e mai puțin probabil să vă lăsați duși de val și să faceți o mișcare pripită. Secretul este să vă abțineți de la reacții automate. Refuzați să acceptați senzațiile care vădesc impulsivitate. Mai întâi testați-le.

Nu este ușor. Dacă vreți să supuneți la un test senzațiile, dacă vreți să faceți un pas în spate și să le priviți ca pe niște simple ipoteze, atunci trebuie în primul rând să fiți capabili

să le identificaţi. Asta presupune să fiţi conştienţi de ceea ce se petrece.

Este vorba de fapt de doi paşi: mai întâi să ne identificăm senzaţiile şi să ne asigurăm că nu ne lăsăm duşi de val. Apoi, să ne examinăm senzaţiile şi să decidem calm ce avem de făcut în continuare.

Capacitatea de a ne amâna reacţiile la senzaţiile intense spunând „Aşteaptă-mă puţin, senzaţie" stă la baza vieţii trăite în acord cu *areté*. Este singura cale prin care ne putem abţine de la lucrurile care ne fac să ne simţim bine şi să le facem pe cele în urma cărora nu ne simţim neapărat bine.

Dacă sunteţi capabili să evitaţi acţiunile pripite şi să aveţi autodisciplina necesară, atunci deveniţi o persoană care este în stare să spună „nu" lucrurilor la care alţii nu rezistă şi să le facă pe cele de care alţii se tem.

Puterea de a vă supune senzaţiile unui test chiar este o calitate fundamentală a fiecărui stoic aspirant. Pe măsură ce v-o exersaţi, vă veţi da seama că nu evenimentul în sine, ci reacţia pe care v-o provoacă este cea care vă supără sau vă bucură. Dacă alegeţi să nu reacţionaţi deloc la neplăcerile minore, veţi ajunge să nu vă mai pese. Ca şi cum nu s-ar fi întâmplat nimic.

Dacă pur şi simplu aşteptăm şi câştigăm timp înainte să reacţionăm, vom fi capabili să rezistăm imboldului de a reacţiona instinctiv, imediat. De cele mai multe ori, aceste reacţii impulsive nu sunt de nici un ajutor.

E vorba în primul rând de a evita reacţiile emoţionale pripite, şi apoi de a vedea dacă putem face ceva sau nu. Să nu ne mai îngrijorăm cu privire la lucrurile care nu se află sub controlul nostru – tocmai pentru că nu putem face nimic în privinţa lor.

Control avem doar asupra reacţiilor noastre. Să alegem, aşadar, cea mai inspirată (lipsă de) reacţie şi să trecem mai departe. Iată strategia lui Epictet de a trata senzaţiile plăcute: „De câte ori ai o senzaţie plăcută, păzeşte-te, ca în cazul oricărei

senzații, să te lași dus de val; las-o să mai aștepte, ia o pauză. Apoi gândește-te și la momentul când te-ai bucurat de plăcere, și la acela când o vei regreta și te vei urî. Apoi compară-le cu bucuria și satisfacția pe care le-ai resimți dacă te-ai abține cu totul".

De reținut: înainte de a reacționa, spuneți „Așteaptă-mă puțin, senzație... îngăduie-mi să te supun unui test".

Exercițiul nr. 38

FACEȚI BINE, FIȚI BUNI

Nu te purta ca și cum ți-ar fi fost sortit să trăiești o veșnicie. Ce îți este scris stă deasupra ta. Atât timp cât trăiești și ești în putere, fii bun. — MARCUS AURELIUS

De ce citiți această carte?

Nu veți primi o medalie sau alt premiu pentru că învățați despre stoicism. Nimănui nu-i pasă ce cărți citiți sau ce știți despre filozofia antică.

Și nici vouă nu vă pasă, fiindcă o citiți pentru voi și fiindcă vreți să fiți pe cât de buni vă stă în putință. Fiindcă vreți să fiți în stare să faceți față cu succes greutăților vieții. Fiindcă vreți să trăiți o viață fericită, care curge lin.

Despre asta este vorba. „Căci filozofia nu înseamnă să te manifești ostentativ", ne amintește Musonius Rufus, „ci să iei aminte la ce este necesar și să fii vigilent în acea privință".

Contează cine sunteți și ce faceți. Excelența umană este cea care face frumoasă o ființă umană, spune Epictet. Dacă veți avea calități precum judecata dreaptă, seninătatea, curajul, autodisciplina, bunătatea sau răbdarea, veți deveni frumoși.

Nimeni nu poate trișa pentru a obține frumusețea adevărată.

Binele și răul stau în alegerile noastre. Contează ce alegem să facem cu cărțile pe care le-am primit. Dacă încercați să fiți buni, dacă vă dați toată silința, rezultatul nu mai contează.

Puteți scoate la lumină binele din voi. „Norocosul este cel care își face singur norocul", spune Marcus Aurelius. „Iar norocul înseamnă un suflet echilibrat, porniri bune și acțiuni bune."

Bucuria vine din acțiunile alese cu bună știință. Acțiunile bine intenționate vă vor aduce liniștea interioară. E cea mai bună șansă pe care o aveți la fericire.

Faceți bine pentru că este ceea ce trebuie făcut. Nu așteptați să primiți ceva în schimb. Făceți-l pentru voi, pentru a putea fi cine vreți să fiți.

Nu fiți dintre cei care strigă în gura mare după ce au făcut un bine cuiva. „Treci pur și simplu la următoarea faptă, așa cum vița-de-vie rodește un alt ciorchine când vine vremea." Marcus Aurelius ne amintește să facem bine de dragul binelui.

Este în firea noastră. Este menirea noastră.

Să spuneți cât bine ați făcut e o purtare infantilă. Când eram copil și făceam ceva în beneficiul întregii familii, mă asiguram că toată lumea știe. Dar mama? Tata? Ei făceau zi de zi diverse lucruri pentru binele întregii familii, fără ca cineva să observe. Noi, copiii, luam totul ca de la sine înțeles, cel mai adesea fără să le mulțumim.

Pe măsură ce ne maturizăm înțelegem că a face fapte bune și a-i ajuta pe alții este pur și simplu ceea ce trebuie să facem. Este datoria noastră în calitate de ființe umane inteligente, responsabile și mature. Nimic altceva. Asta fac liderii – nu pentru mulțumiri, recunoaștere sau medalii.

„Fă acum ceea ce natura cere de la tine. Apucă-te neîntârziat dacă îți stă în putință. Nu privi în jur să vezi dacă oamenii află ceea ce faci."

Ca împărat al Imperiului Roman, Marcus Aurelius avea cu siguranță mai multă putere decât avem noi, iar acțiunile sale aveau un impact mai mare decât ale voastre sau ale mele. Cu toate astea, chiar și el, un conducător remarcabil, își amintea să fie „mulțumit cu cel mai mic pas făcut înainte și să privească rezultatul ca pe ceva mărunt".

Să facem un pas mărunt înainte ori de câte ori se poate. Ce rezultă de pe urma lui? Nu contează.

„Ce profesie ai? Aceea de om bun.“

Asta este cea mai simplă fişă a postului din câte pot exista. Ceea ce nu înseamnă că e ceva uşor. Dacă ne facem însă un ţel din a fi buni, atunci sunt sigur că vom ajunge acolo. Să adăugăm mereu câte o faptă bună.

CAPITOLUL 8

Exerciții pentru situații concrete

Cum să vă stăpâniți când alții vă provoacă

Cele mai dificile și frecvente provocări cărora trebuie să le facem față în viața de zi cu zi sunt ceilalți oameni.

În fiecare zi există cel puțin o persoană care vă poate scoate din sărite. Șoferul inconștient, secretara lipsită de scrupule, băiatul neatent care se dă cu skateboardul sau fratele mai mic care vă bate la cap.

Nu putem să ne descotorosim de acești oameni. Avem o viață. Lucrăm cu oameni. Avem familie și prieteni. Și, mai important decât orice, avem o datorie socială. Filozofia stoică are drept scop să îi ajutăm pe ceilalți și să ne preocupăm de bunăstarea întregii omeniri.

Țineți minte că ar trebui să îi tratăm pe ceilalți oamenii ca și cum ne-ar fi rude, de vreme ce suntem toți cetățeni ai aceleiași lumi. Trebuie să ne aducem contribuția la binele comunității. Suntem ființe sociale fiindcă nu putem exista unul fără celălalt. A face bine altora este în primul rând în beneficiul nostru.

După cum spune Marcus Aurelius, îndeplinirea îndatoririlor sociale ne va oferi cea mai bună șansă de a trăi o viață bună.

Cei din jur se pot dovedi adesea extrem de agasanți:

- Oamenii vă mint în faţă
- Oamenii vă insultă
- Oamenii vă necăjesc
- Oamenii vă înşală
- Oamenii vă fură
- Oamenii vă obosesc.

Prin urmare, cum ne putem păstra seninătatea în timp ce ne îndeplinim îndatoririle sociale şi interacţionăm cu alţi oameni? Următoarele exerciţii şi strategii se referă la acest subiect.

Exerciţiul nr. 39

SUNTEM CU TOŢII PĂRŢI ALE ACELUIAŞI CORP

Astfel nu pot nici să fiu rănit de aceşti oameni, nici să mă mânii pe seamănul meu, nici să-l urăsc, căci am luat fiinţă ca să lucrăm împreună, asemenea picioarelor, mâinilor, pleoapelor sau celor două rânduri de dinţi din partea de sus şi de jos a gurii. A acţiona împotriva celuilalt este aşadar împotriva naturii, iar a fi mânios pe un alt om şi a te îndepărta de el înseamnă cu siguranţă a acţiona împotriva lui. — MARCUS AURELIUS

Tu şi cu mine suntem rude. Eu sunt fratele tău. Tu eşti fratele sau sora mea. Suntem făcuţi pentru cooperare.

„Gândeşte-te mereu la univers ca la o singură fiinţă vie", spune Marcus Aurelius. Trebuie să ne socotim membre ale unui corp mai mare şi să lucrăm împreună: „De vreme ce tu însuţi eşti una dintre părţile care slujesc la perfecţionarea unui sistem social, fie ca orice acţiune a ta să contribuie la îmbunătăţirea vieţii sociale".

Acţiunile voastre trebuie să contribuie la bunăstarea umanităţii. Sunteţi membre al întregului. Trebuie să lucrăm

împreună. Seneca este de acord, spunând că Mama Natură ne-a dat tuturor naştere ca rude şi a întipărit în noi iubirea reciprocă.

Cu toţii ne tragem din aceeaşi sursă. „Societatea noastră seamănă foarte mult cu o arcadă de pietre, care s-ar prăbuşi dacă nu s-ar susţine una pe cealaltă." Trebuie să ne susţinem unii pe alţii, altminteri întregul se va prăbuşi. Suntem cu toţii legaţi între noi şi depindem unul de celălalt.

Trebuie să lucrăm unii pentru alţii dacă vrem să trăim cea mai bună viaţă cu putinţă. Asta înseamnă să fiţi membre ale întregului. Ajutaţi-i pe ceilalţi. Îndreptaţi-vă acţiunile spre binele comun. E singura cale de a avea o viaţă bună.

Dacă nu reuşim să ne dăm seama de această interdependenţă şi nici să ne direcţionăm acţiunile către aceste scopuri sociale, atunci vieţile noastre se destramă, spune Marcus Aurelius. Se va ajunge la separaţie şi dizarmonie şi nu vom putea duce o viaţă plăcută.

Ţineţi minte că noi, oamenii, suntem creaţi unii pentru alţii. Ne naştem pentru a lucra împreună, aşa cum fac mâinile şi pleoapele. Acţiunile noastre ar trebui să slujească umanitatea, având ca scop armonia.

Să facem bine altora şi să îi tratăm ca pe fraţi şi pe surori, cu răbdare, bunătate, compasiune şi generozitate. Aceasta este singura cale către o viaţă bună.

Reţineţi cuvintele lui Marcus Aurelius: „Ce nu aduce nici un beneficiu stupului nu aduce beneficii nici albinei".

Exercițiul nr. 40

NIMENI NU GREȘEȘTE DINADINS

Așadar, când cineva acceptă falsul, să știi că nu voia să îl accepte. Orice suflet se lipsește de adevăr împotriva voinței sale, cum spune Platon; a luat falsul drept adevăr.
— EPICTET

Oamenii fac ce li se pare că este corect. Dacă greșesc, e din pricină că li s-a părut adevărat.

Prin urmare, nu ar trebui să-i învinuim pe oameni, chiar dacă ne tratează aspru și nedrept. Nu fac aceste lucruri dinadins. După cum spunea Socrate: „Nimeni nu face răul în mod voit".

Isus a spus ceva foarte asemănător după ce a fost silit să își ducă crucea și a fost bătut, biciuit și ocărât. În ciuda situației în care se afla, Isus s-a uitat către cer și a spus: „Tată, iartă-le lor, că nu știu ce fac".

Stoicii consideră că oamenii acționează așa cum cred ei că este mai bine. Dacă oamenii mint, ei socotesc că acest fapt le va aduce beneficii. Dacă oamenii fură, ei cred că e cel mai bun lucru de făcut. Dacă oamenii sunt răi, au impresia că așa pot beneficia de pe urma unei situații.

Le lipsește înțelepciunea. Nu știu ce e bine și ce e rău. Și, chiar dacă știu că ceea ce fac ar putea fi greșit, vor urma acea cale, crezând că este în avantajul lor.

Ideea este că nu fac rău dinadins. Pur și simplu nu înțeleg mai bine de atât.

Trebuie să fim răbdători cu astfel de oameni. „Unii oameni sunt isteți, alții nătângi", ne amintește Musonius Rufus, după care continuă: „Unii sunt crescuți într-un mediu mai bun, alții într-unul mai modest, iar aceștia din urmă, având apucături rele și educație puțină, vor avea nevoie de mai multe dovezi și de o instruire mai atentă ca să stăpânească aceste

învățături și să se lase formați de ele – la fel cum corpul bolnav trebuie să primească multă îngrijire pentru a se însănătoși".

Să nu uităm că suntem privilegiați. Nu toată lumea a avut parte de aceeași creștere ca noi. Nu toată lumea are aceleași gene, educație și oportunități. Aceste lucruri influențează foarte mult un om și nu reprezintă ceva ce putem controla.

Așa cum un corp care se află într-o stare proastă de sănătate are nevoie de mai mult timp pentru a se vindeca decât unul într-o stare bună, o persoană căreia îi lipsește înțelepciunea are nevoie de mai mult timp ca să înțeleagă decât una care a avut cei mai înțelepți părinți și cea mai bună educație.

Nu are nici un sens să vă înfuriați pe acești oameni. Nu este vina lor. O soluție mult mai bună este să le fiți exemplu. În loc să vă mâniați pe ei, reacționați cu bunătate și înțelegere. În loc să-i judecați, mai bine încercați să-i ajutați și să-i sprijiniți.

Situațiile în care oamenii par să acționeze greșit sunt un prilej de a vă dezvolta, fiindcă puteți exersa virtuțile autocontrolului, iertării, bunătății și răbdării.

Marcus Aurelius face următoarea remarcă importantă: „Așa cum spunea Platon, orice suflet este lipsit de adevăr fără voia lui. Astfel, așadar, este lipsit de dreptate, de cumpătare, de bunăvoință și de orice virtute asemănătoare. Este esențial să-ți aduci aminte necontenit de acest principiu, căci vei fi mai îngăduitor cu toți".

Exercițiul nr. 41

DESCOPERIȚI-VĂ DEFECTELE

Când te superi din pricina greșelii cuiva, întoarce-ți îndată gândul la greșelile tale de același fel; de pildă, la faptul că vezi banii ca pe ceva bun, sau plăcerea, sau faima măruntă și altele asemănătoare. Gândindu-te la asta, vei uita repede de mânie, fiindcă îți vei da seama totodată că acela a fost constrâns să greșească. Ce ar fi putut să facă? Dacă ești în stare, îndepărtează acea constrângere. — MARCUS AURELIUS

A greși e omenește. Cu toții facem greșeli, dar uităm. Și ne înfuriem când alții fac aceleași greșeli pe care le-am făcut și noi cu puțin timp în urmă.

După cum știți deja, oamenii nu greșesc dinadins. Amintiți-vă toate dățile în care ați făcut rău fără intenție. Dățile când nu ați spus întregul adevăr, sau când ați acționat în baza unor informații greșite. Când ați fost surprinzător de aspri pentru că sufereați din dragoste. Când nu ați ascultat, ați înțeles greșit și ați făcut pe dos față de cum trebuia.

Nu desființați oamenii pentru greșelile lor. Cu toții avem momente proaste.

„Când te superi pe greșeala cuiva", ne spune Epictet, „întoarce-te asupra ta și examinează-ți propriile greșeli. Atunci vei uita de mânie".

Când îi judecăm pe alții pentru purtarea lor, nu suntem mai buni. Doar ne place *să credem* că suntem.

Examinați-vă propriile greșeli. Sunt destule, doar că suntem mărinimoși cu greșelile noastre și le trecem ușor cu vederea. Asta fiindcă ni se pare că, *de fapt*, nu facem așa ceva, avem doar intenții bune și *în realitate* suntem mai buni și nu îngăduim un astfel de comportament. Este o excepție, am greșit o dată.

Lăsăm greșelile să treacă dincolo de radar, iar creierul găsește explicații acceptabile. De îndată ce detectăm însă la

alţii aceeaşi greşeală, alarma sună, arătăm cu degetul şi suntem gata să pronunţăm o sentinţă deloc uşoară.

Să nu ne lăsăm conduşi de impresia iniţială că celălalt este un nemernic, ci să ne aducem aminte că şi noi am fost precum acel nemernic. Pe noi ne-am judecat însă cu blândeţe.

Chiar dacă deveniţi tot mai conştienţi de greşelile voastre, le îndreptaţi şi nu le mai repetaţi, rămâneţi întotdeauna calmi şi înţelegători faţă de ceilalţi. Reţineţi două lucruri: primul, că nu greşesc dinadins; al doilea, că şi voi aţi făcut multe greşeli până acum. Şi veţi mai face şi de acum încolo.

Există şi o parte a doua a zicalei de la început: A greşi e omeneşte, a ierta este divin.

Exerciţiul nr. 42

IERTAŢI-I ŞI IUBIŢI-I PE CEI CARE GREŞESC

De câte ori întâlneşti pe cineva, spune-ţi încă de la început: „Care sunt convingerile acestui om cu privire la ce este bine şi rău în viaţă?" Când cineva se poartă ca un duşman, te insultă sau ţi se împotriveşte, gândeşte-te că face doar ce i s-a părut că se cade, că nu ştie mai bine şi spune-ţi: „Aşa i s-a părut". — EPICTET

Stoicismul îndeamnă la iertare. Stoicii au mereu în vedere ignoranţa celor care fac rău. Aceştia din urmă nu fac rău dinadins, ci fac ceea ce li se pare bine în situaţiile în care se află.

Este privilegiul nostru special, spune Marcus Aurelius, „să-i iubim chiar şi pe cei care greşesc". Ţineţi seama de patru lucruri: (1) că oamenii care greşesc sunt toţi semenii noştri; (2) că fac rău involuntar; (3) că oricum vom muri cu toţii curând şi (4) că putem fi afectaţi doar dacă facem această alegere.

Prin urmare, stă în puterea noastră (şi avem datoria) să-i iubim chiar şi pe cei care greşesc. Seneca spune ceva asemănător: „Iartă multe lucruri, nu căuta iertare pentru nimic".

El ştie prea bine că ceilalţi fac ce li se pare potrivit, şi atunci îi iartă cu mărinimie. Ştie totodată că atunci când ei nu îl iartă este pentru că nu li se pare necesar.

Fiţi iertători, chiar dacă alţii nu sunt. Daţi voi un exemplu, ştiind că ceilalţi nu înţeleg ce înţelegeţi voi.

Într-un anumit sens, stoicii îi consideră pe oamenii care greşesc dezorientaţi şi lipsiţi de înţelepciune, mai degrabă nişte copii decât oameni răi. Ei nu reuşesc să-şi dea seama că ceea ce fac nu este în interesul lor. Sunt orbi. E ca o boală.

Nu-şi dau seama ce fac şi, fiindcă sunt bolnavi, nu au de ales. Aşa că cine suntem noi să-i învinuim? Să nu ne indignăm de ceea ce fac, căci ar însemna să ne indignăm de boala lor.

Singurul răspuns potrivit este compasiunea şi iertarea.

Marcus Aurelius face o comparaţie inspirată: el spune că a dori ca omul neştiutor să nu greşească e ca şi cum ai dori ca smochinii să nu facă smochine, copiii să nu plângă şi caii să nu necheze. Acestea sunt lucruri inevitabile. Se întâmplă pur şi simplu de la natură.

Nu vă doriţi ca oamenii să nu greşească, mai degrabă doriţi-vă puterea de a fi toleranţi şi iertători.

Vă închipuiţi cât de iertători aţi fi dacă aţi putea socoti greşelile altora drept inevitabile, naturale sau produse de o boală? Au fost îndrumaţi prost. Nu e vina lor.

Din nou, singurul răspuns potrivit este compasiunea şi iertarea. De asemenea, încercaţi să-i ajutaţi pe cei care greşesc, nu să-i învinuiţi.

ATENȚIE: Întrebați-vă mereu dacă nu cumva voi ați greșit ultima dată.

Exercițiul nr. 43

MAI BINE SĂ VĂ FIE MILĂ DE CEL CARE GREȘEȘTE DECÂT SĂ-L ÎNVINUIȚI

Așa cum ne este milă de orbi și de șchiopi, ar trebui să ne fie milă și de cei care sunt orbiți și ologiți în facultățile lor cele mai înalte. Omul care ține minte asta nu va mai fi mânios, nu se va mai indigna, nu va mai ocărî, nu va mai învinui, nu va mai urî și nu va mai insulta pe nimeni.

— EPICTET

Oamenii care greșesc? Mai bine să vă fie milă de ei decât să-i învinuiți.

Nu o fac dinadins. Sunt orbiți și ologiți în cea mai înaltă facultate a lor: mintea – și astfel în abilitatea de a gândi limpede și de a folosi rațiunea.

Săracii de ei! Chiar dacă ce fac ei vă afectează, trebuie să știți că sunt orbiți și nu văd ceea ce fac. Dacă sunteți în stare să vă dați seama de acest defect, nu veți mai fi mânioși, nu veți mai ocărî, nu veți mai învinui și nu veți mai insulta pe nimeni.

Asta cer stoicii de la noi: să fim cei mai buni chiar dacă primim o palmă peste față. Ne ajută foarte mult să știm că cel care greșește nu are abilitatea de a gândi limpede.

Nu ați învinui un coechipier accidentat că nu poate să prindă mingea. Nici jucătorul accidentat nu ar trebui să judece persoana care îl critică, pentru că și ofensatorul este accidentat; doar că nu e vorba de corp, ci de rațiune, chiar dacă nu putem vedea asta din afară.

Persoana este penalizată suficient de vreme ce este orbită în cea mai importantă abilitate a sa.

Totuşi, dacă nu reuşiţi să recunoaşteţi acest defect la oamenii care vă rănesc, reţineţi următorul lucru: „Omul care greşeşte greşeşte faţă de el însuşi. Omul nedrept este nedrept faţă de el însuşi – şi devine astfel rău".

Marcus Aurelius vrea să spună că, în cele din urmă, oamenii îşi fac rău lor înşişi când fac alegeri greşite. Poate vor simţi vinovăţie sau ruşine după ce au acţionat nedrept, sau poate nu vor simţi nimic. Nu contează.

Ştiţi deja că virtutea este binele suprem. Dacă faceţi ceea ce trebuie, veţi trăi o viaţă fericită. Acelaşi lucru este adevărat şi pentru oamenii care fac rău. Nu vor duce vieţi fericite.

Fiecare culege ce a semănat.

De fiecare dată când cineva vă greşeşte cu ceva aveţi mai multe opţiuni. Poate veţi socoti că s-a întâmplat ceva rău şi atunci veţi fi afectaţi. Poate îl veţi judeca pe cel care a greşit drept un om rău şi vă veţi mânia pe el. Poate veţi considera situaţia drept neutră şi veţi vedea partea bună. Sau poate vă veţi da seama că cel care a greşit este orbit în capacitatea lui de a folosi raţiunea şi alegeţi să vă fie milă de el în loc să-l învinuiţi.

Stă în puterea voastră să fiţi buni cu oamenii. Stă în puterea voastră să rămâneţi pe calea pe care aţi ales-o şi să le răspundeţi celor care fac rău cu empatie, înţelegere şi bunătate.

Şi, chiar dacă ce spun sau fac ceilalţi vă afectează, ştiţi că sunt ologiţi în cea mai importantă facultate a lor şi în cele din urmă îşi vor face rău singuri.

Exercițiul nr. 44

BUNĂTATEA ÎNSEAMNĂ PUTERE

Oriunde se află o ființă umană există un prilej pentru bunătate. — SENECA

De câte ori întâlniți o altă ființă aveți prilejul să fiți buni. Nu trebuie să fie o ființă *umană*, pot fi și pisici, câini sau alte animale, ba chiar și plante.

Dacă vreți să fiți la cel mai bun nivel al vostru, bunătatea este o calitate foarte importantă pe care să o dezvoltați. Nimic nu vă poate împiedica să fiți buni. Întotdeauna se poate – zâmbiți vecinului dimineața, salutați șoferul de autobuz și mulțumiți casierului de la supermarket.

„Bunătatea este invincibilă", spune Marcus Aurelius, atât timp cât este sinceră. „Căci ce ar putea face până și cel mai rău om dacă îi arăți necontenit bunătate?"

Data viitoare când sunteți tratați cu răutate, nu ripostați; mai bine acceptați. Nu vă opuneți evenimentelor. Acceptați situația așa cum este și răspundeți cu toleranță și bunătate; este cel mai bun lucru pe care îl puteți face. „De cele mai multe ori, lipsa de politețe, răutatea și cruzimea sunt o mască în spatele căreia se ascunde o slăbiciune profundă", spune Ryan Holiday. „În astfel de situații, doar oamenii foarte puternici dau dovadă de bunătate."

Fiți buni și arătați-vă această putere.

V-ați născut buni, spune Marcus Aurelius. E în firea voastră să acționați cu bunătate. Aduceți-vă aminte că suntem cu toții frați și surori și, chiar dacă ceilalți greșesc, trebuie să răspundem cu bunătate. Asta înseamnă dragostea frățească.

Ce vă reține? Întrebați-vă: în ce situații vreți să dați dovadă de mai multă bunătate astăzi? Când și unde vreți să vă dăruiți zâmbetul, să fiți toleranți cu oamenii care greșesc, să împărtășiți un *mulțumesc* sincer și călduros și să dați o mână de ajutor?

Țineți minte cuvintele lui Seneca: „Oriunde se află o ființă umană există un prilej pentru bunătate". Și ascultați-l încă o dată: „Hecaton spune: «Te pot învăța să faci o poțiune pentru iubire fără leacuri, ierburi sau vrăji – dacă vrei să fii iubit, iubește»".

Exercițiul nr. 45

CUM SĂ FACEȚI FAȚĂ INSULTELOR

Cu cât este mai bine să vindeci o nedreptate decât să o răzbuni! Răzbunarea ia mult timp, omul se oferă multor nedreptăți, în timp ce suferă din cauza uneia singure: cu toții ne mâniem mai îndelung decât facem rău. Cât este de bine să mergem în direcția opusă... Poate părea oare cineva consecvent cu sine dacă răspunde lovind cu picioarele un măgar și mușcând un câine? — SENECA

Niște remarci simple, însă răutăcioase vă pot strica întreaga zi. Bineînțeles, dacă le permiteți.

E ușor să vă mâniați și să ripostați cu o insultă. Sau, dacă nu sunteți de acord cu faptele cuiva, să vă spuneți în gând: „Ah, o să mă răzbun eu!"

Acesta este cel mai prost răspuns posibil la un comportament nepotrivit.

Care este răspunsul stoic la insulte? William Irvine împărtășește câteva strategii într-un capitol despre insulte din cartea sa *Ghid pentru o viață împlinită*. Să vedem unele dintre strategiile cuprinse în carte și alte câteva.

Una din strategii este să luați o pauză și să vă întrebați dacă ce s-a spus este adevărat. „De ce este o insultă", întreabă Seneca, „să ți se spună ceea ce este evident?"

Să ne întrebăm cine este persoana care ne-a insultat. Dacă e un om pe care îl respectăm, atunci punem preț pe opinia lui și acceptăm că am putea să fim mai buni. Dacă nu respectăm sursa, atunci de ce să ne mai facem probleme?

Seneca ne sfătuieşte să-l privim pe cel care ne insultă ca pe un copil mare. Aşa cum ar fi ridicol din partea unei mame să se supere pe cuvintele celui mic, la fel de ridicoli am fi şi noi dacă ne-ar afecta insultele unei persoane copilăroase. Oamenii cu atât de puţin caracter nu ne merită mânia, spune Marcus Aurelius, ci doar mila.

Să ne amintim că oamenii raţionali şi înţelepţi nu îi insultă pe ceilalţi, cel puţin nu intenţionat. Aşadar, dacă cineva ne insultă, putem fi siguri că omul respectiv are o fire imatură. Irvine spune că a te lăsa ofensat de cineva este ca şi cum ai lua personal lătratul unui câine. Am fi ridicoli dacă ne-am supăra pe câine şi ne-am gândi tot restul zilei: „Of, Doamne! Câinele ăla nu mă place deloc!"

Marcus Aurelius îi privea pe oamenii care insultă ca pe o lecţie: cum să nu fie. „Cea mai bună răzbunare este să nu fii ca persoana care te-a insultat." Cea mai bună răzbunare este să treceţi cu vederea şi să daţi un exemplu.

Cum ar trebui să răspundem când suntem provocaţi?

Stoicii sunt de părere să răspundem mai bine cu umor decât cu o altă insultă. Faceţi o glumă, râdeţi de situaţie şi treceţi mai departe.

E greu să găsiţi cuvintele nimerite, nu-i aşa? Cea mai bună strategie ar putea fi să nu răspundeţi nicicum. În loc să reacţionaţi la o insultă, spune Musonius Rufus, „înduraţi calm şi în linişte ce s-a întâmplat".

Aduceţi-vă aminte de arta acceptării: vrem să acceptăm totul aşa cum vine, fiindcă situaţia nu se află sub controlul nostru şi nu putem schimba un eveniment odată ce s-a întâmplat. Realitatea este aşa cum este.

Să nu opunem rezistenţă insultei. Nu reacţionaţi cu un atac, o apărare sau o retragere, ci lăsaţi insulta să treacă pe lângă voi. Ca şi cum nu aţi fi acolo. Nu vă împotriviţi.

Nimeni nu vă poate răni. Deveniţi invulnerabili dacă insulta trece pe lângă voi. Persoana respectivă nu are puterea să controleze felul cum vă simţiţi.

Puteţi însă să-i spuneţi persoanei cu pricina că are un comportament inacceptabil, dacă aşa decideţi. În anumite situaţii s-ar putea să fie nevoie. Trebuie să îi învăţăm pe copii să se poarte cum trebuie în această lume. Când un copil sau chiar un student întrerupe un curs insultându-l pe profesor sau pe alţi studenţi, atunci profesorul trebuie să-l dojenească pentru a se asigura că prelegerea se desfăşoară într-un mod corespunzător.

O astfel de admonestare nu este o reacţie emoţională la insultă, ci o acţiune aleasă raţional pentru a-l ajuta pe cel care ofensează să-şi îmbunătăţească comportamentul, asigurând totodată o atmosferă specifică mediului academic.

O altă strategie este să ne amintim cuvintele lui Epictet: „Nu cei care te oprimă sau te lovesc sunt ofensatori, ci judecata noastră, care îi consideră ofensatori".

Putem fi ofensaţi doar dacă ne lăsăm ofensaţi. Dacă nu ne pasă ce spun alţii, nu ne vom simţi ofensaţi. La urma urmei, acţiunile celorlalţi nu se află sub controlul nostru, deci ne sunt indiferente. Aşa că nu trebuie să ne pese prea mult de ce spun alţii despre noi. De ce ar conta? Ascultaţi-l pe Marcus Aurelius în această privinţă: „Sunt mereu uimit cât de uşor ne iubim pe noi înşine mai presus de toţi ceilalţi şi, cu toate astea, punem mai mult preţ pe părerile altora decât pe propria părere... Cât de multă crezare dăm opiniilor altora despre noi şi cât de puţină alor noastre!"

Ţineţi bine minte aceste cuvinte şi nu luaţi prea mult în serios părerile celorlalţi despre voi. Antrenaţi-vă să le înduraţi insultele. Veţi avea reacţii mai potrivite, veţi deveni mai puternici, ba chiar s-ar putea să deveniţi invincibili, spune Epictet: „Aşadar, cine este invincibil? Cel ce nu se lasă supărat de nimic altceva decât de alegerile sale raţionale".

Exercițiul nr. 46

LA ANTRENAMENTE NE MAI ȘI LOVIM

Când partenerul tău de antrenament te zgârie sau te lovește cu capul, nu faci caz de asta, nu protestezi și nu îl suspectezi că ar complota împotriva ta. Totuși rămâi în gardă, nu cu suspiciune sau ca și cum ți-ar fi dușman, ci evitându-i loviturile. Așa trebuie să ne purtăm și în viață. Trebuie să le trecem multe lucruri cu vederea partenerilor noștri de antrenament. Căci, așa cum am spus, putem să-i evităm fără suspiciune sau ură.

— MARCUS AURELIUS

Încercați să luați fiecare zi și fiecare situație ca pe un antrenament. Veți accepta totul mai rapid, chiar dacă este obositor – este doar un antrenament.

Din când în când se produc mici accidentări. Nu dați vina pe partenerul de antrenament, nici pe incident. Cu toții nu facem altceva decât să ne antrenăm. E firesc să nu iasă mereu totul așa cum trebuie. Oamenii se mai poartă și urât.

Privind lucrurile astfel, mizele devin dintr-odată mult mai mici. Interpretăm greșelile cu mai multă mărinimie. Lăsăm mai mult de la noi. Vom dobândi în acest fel mai multă stăpânire de sine.

Închipuiți-vă cum ar fi invers. Să vedeți fiecare situație ca și cum ar depinde tot campionatul de ea... Ați sta tot timpul ca pe ace și ați reacționa la orice mărunțiș. E mult mai înțelept să fiți relaxați și să treceți peste micile necazuri cu o încuviințare din cap. Luați-le ca pe un antrenament. Nu s-a întâmplat de fapt nimic, mergeți mai departe.

Nu vreți să vă numărați printre cei care se înfurie de la niște zgârieturi; printre cei care iau totul atât de serios încât par ridicoli priviți din afară, care cred că niște pete abia vizibile le strică înfățișarea, că o remarcă nepotrivită merită o bătaie sau că o gură de lapte lăsată în sticlă este un motiv să ne ieșim din minți.

Poate că astfel de lucruri sunt importante, dar asta nu înseamnă că trebuie să scoateţi fum pe urechi. Rămâneţi calmi, se mai întâmplă. Zâmbiţi şi treceţi mai departe. Dacă este cazul, spuneţi-le celorlalţi cum credeţi că ar trebui mâncată îngheţata, cum e frumos să vorbim cu oamenii şi cât lapte poate fi lăsat în sticlă.

„Arta de a trăi este mai asemănătoare cu arta luptelor decât cu cea a dansului", aşa cum am văzut în capitolul 1, „fiindcă viaţa trăită cu artă înseamnă să fii pregătit să înfrunţi atacuri neaşteptate".

Marcus Aurelius ne aminteşte să fim pregătiţi pentru lovituri venite din senin. Toate încercările pe care le primim de la viaţă sunt oportunităţi de a exersa. Fiecare lovitură vine cu şansa de a rămâne calmi şi de a ne întări sufleteşte, dar şi cu riscul de a ne pierde controlul, ceea ce ne-ar îndepărta de felul cum vrem să fim.

Sunteţi luptători. Nimeni şi nimic nu vă poate dezechilibra cu uşurinţă. Sunteţi pregătiţi să primiţi loviturile. Aşa e viaţa. Mai mult, ştiind că încercările vă vor face mai puternici, le aşteptaţi cu nerăbdare. Nu pot veni pe neaşteptate şi nici nu sunt prea grele pentru voi.

Vreţi să fiţi puternici. Vreţi să vă stăpâniţi în faţa greutăţilor. Vreţi să fiţi de neclintit în mijlocul unei furtuni. Vreţi să rămâneţi calmi când ceilalţi intră în panică.

Nu vă permiteţi, aşadar, să plecaţi capul la cea mai mică lovitură. E doar un antrenament. Zâmbiţi şi mergeţi mai departe.

Exercițiul nr. 47

NU ÎI ABANDONAȚI PE ALȚII, ȘI NICI PE VOI ÎNȘIVĂ

Pe măsură ce înaintezi pe calea rațiunii, oamenii ți se vor împotrivi. Nu vor fi niciodată în stare să te oprească să faci ceea ce trebuie, așa că nu-ți pierde bunăvoința față de ei. Păzește-te în ambele cazuri: nu doar pentru a rămâne ferm în judecățile și acțiunile tale, ci și pentru a fi blând față de cei care îți pun piedici sau îți creează alte dificultăți. Căci mânia e tot o slăbiciune, la fel ca abandonarea unei sarcini sau cedarea în fața panicii. Ambele sunt în aceeași măsură o dezertare – una prin retragere, cealaltă prin înstrăinarea de familie și prieteni.

— MARCUS AURELIUS

Citiți și, ca atare, învățați idei noi și moduri diferite de a trata tot felul de situații și de a face diverse lucruri. Puneți în practică ceea ce rezonează cel mai bine cu voi și renunțați astfel la vechile purtări, pentru a le înlocui cu cele nou învățate.

Ideea este că vă schimbați în timp. Nu vă păstrați obiceiurile pentru că e mai confortabil, ci vreți să vă dezvoltați și să încercați căi noi, păstrându-le pe cele care funcționează.

Cu câțiva ani în urmă am aflat mai multe despre lapte și produsele lactate, așa că m-am hotărât să nu le mai consum niciodată. Această schimbare a avut, desigur, efect imediat asupra mea. De câteva ori ar fi putut avea efect și asupra altora. De exemplu, dacă i-aș fi spus tatălui meu: „Îmi pare rău, nu pot să mănânc această omletă pentru că ai pus lapte în ea". La fel, dacă aș fi refuzat categoric orice desert sau aliment care conține puțin lapte.

Am ales să nu merg pe această cale din motive de simplitate. Pentru mine și pentru ceilalți. Nu vreau să dau explicații de fiecare dată când sunt pus în situația să mănânc ceva ce conține foarte puțin lapte. Mai mult, unii oameni ar socoti poate că trebuie să gătească ceva special pentru mine, ceea

nu-mi doresc. De asemenea, am băut mult lapte de-a lungul vieții și nu am avut nici o problemă; de ce aș face o dramă pentru câteva picături?

Prin urmare, cu laptele a fost o schimbare fără probleme, deoarece a avut efect asupra mea și am ales să nu fiu sută la sută strict.

În cazul altor schimbări putem întâmpina reacții mai puternice. „Pe măsură ce înaintezi pe calea rațiunii", spune Marcus Aurelius, „oamenii ți se vor împotrivi". Când deprindeți obiceiuri noi și încercați să progresați, ceilalți s-ar putea să nu vă urmeze prea ușor sau chiar deloc.

E o provocare pentru noi să nu abandonăm calea cea nouă, și, în același timp, să nu ne abandonăm prietenii și familia.

Ryan Holiday face o comparație cu un regim alimentar: când toți cei din grupul vostru mănâncă nesănătos se petrece în mod natural o aliniere. Dar, dacă după ce citiți o carte alegeți să mâncați sănătos, dintr-odată apar păreri opuse. Se vor isca dispute despre locul unde vreți să mâncați.

„Așa cum nu trebuie să abandonați calea cea nouă doar pentru că alții au o problemă cu ea", spune Holiday, „nu trebuie nici să-i abandonați pe acei oameni. Nu-i îndepărtați pentru a-i da uitării. Nu trebuie să vă supărați sau să vă certați cu ei. La urma urmei, sunt în același punct în care ați fost și voi mai devreme".

Doar pentru că ați citit *Wheat Belly* și de la o zi la alta v-ați hotărât să renunțați la gluten nu înseamnă că trebuie să vă abandonați prietenii care nu renunță la gluten. Aduceți-vă aminte că voi erați cei care organizau seara de pizza cu doar câteva zile în urmă.

Nu ar trebui așadar să îi abandonăm pe ceilalți doar pentru că alegem să ne schimbăm. Nu trebuie însă nici să abandonăm calea pe care am apucat-o. Aceasta este o provocare căreia va trebui să îi facem față mai devreme sau mai târziu, fără să fie neapărat vorba de gluten, ci poate de idei și valori.

De pildă, să mâncăm mai puțină carne (sau chiar deloc), să pierdem mai puțin timp jucând jocuri video, să ne uităm

mai puţin la ştiri, să ne petrecem mai mult timp în aer liber, să citim mai mult, să cumpărăm mai puţine lucruri, să facem mai des exerciţii fizice, să nu mai bem nemăsurat în fiecare weekend sau să ne văicărim mai puţin.

E o provocare grea să mergem pe calea cea nouă şi să nu-i abandonăm pe ceilalţi. Diferenţele pot fi uriaşe. Dar, dacă vă străduiţi şi acordaţi situaţiei suficient timp, sunt sigur că veţi găsi o rezolvare. Aduceţi-vă singuri mâncarea în serile de pizza, pregătiţi-vă să postiţi dacă e cazul, explicaţi-le celorlalţi motivele voastre şi poate faceţi un compromis o dată pe lună.

Rămâneţi buni şi răbdători cu ceilalţi. La urma urmei, eraţi în acelaşi punct cu puţin timp înainte.

Căutaţi moduri de a continua să mergeţi pe calea cea nouă. Nu renunţaţi la valorile voastre.

Exerciţiul nr. 48

CU UN PREŢ NEÎNCHIPUIT DE MIC VĂ CUMPĂRAŢI SENINĂTATEA

Începe cu lucrurile mărunte – s-a vărsat puţin ulei, ţi s-a furat puţin vin – şi repetă-ţi: „Îmi cumpăr seninătatea şi liniştea sufletească cu un preţ neînchipuit de mic".
— EPICTET

Aceasta este una dintre ideile stoice care îmi place în mod deosebit.

„Astfel îmi cumpăr liniştea." E o propoziţie care m-a ajutat de nenumărate ori să nu mă enervez. De câte ori ne înfuriem din cauza unor nimicuri?

Permitem unor fleacuri să ne stârnească furia, făcându-ne să acţionăm într-un fel care stârneşte şi furia altora şi aşa mai departe. Stoicii vor să-şi păstreze calmul chiar şi în mijlocul unei furtuni, iar noi ne enervăm când colegul de apartament

uită să spele vasele, lasă dezordine în baie sau nu își face treburile prin casă.

Desigur, nu e nevoie ca lucrurile să stea astfel. Înainte de a reacționa la incidentul care vă stârnește furia, spuneți-vă în gând: „Astfel îmi cumpăr liniștea". Apoi zâmbiți, faceți ce e de făcut și treceți mai departe.

Nu s-a întâmplat nimic. Vă veți da curând seama că mărunțișurile care vă iritau de obicei nu meritau toată tevatura și emoțiile care se ivesc; treceți mai departe. Veți economisi astfel o energie considerabilă.

Principala provocare este următoarea: trebuie să fim conștienți de emoții îndată ce apar, pentru a putea despărți stimulul de răspunsul automat. Odată ce le-am despărțit, trebuie să dovedim autodisciplină: să ne cumpărăm efectiv liniștea și să nu reacționăm.

Cu cât vă cumpărați mai des liniștea, cu atât vă va fi mai ușor. Veți deveni capabili să vă cumpărați liniștea chiar și în situații mai dificile.

Dezordinea din baie nu este mare lucru, se rezolvă în câteva minute. Vinul roșu de pe rochia albă este tot un fleac, e doar o rochie. Un gol egalizator primit în ultimele minute de echipa favorită nu e chiar o tragedie, e doar un meci. Un prieten care te înșală e o situație mult mai dificilă, pentru că acolo intervin suferința și mânia.

Cu cât veți exersa mai mult dobândirea liniștii, cu atât vă veți perfecționa, până ajungeți în punctul în care sunteți capabili să vă păstrați calmul în mijlocul unei catastrofe.

În cele din urmă, toate acestea se reduc la principiul stoic potrivit căruia nu evenimentele sunt cele care ne supără, ci judecățile noastre despre acele evenimente. Dacă ne recunoaștem puterea și suntem îndeajuns de conștienți și disciplinați în situațiile dificile, atunci suntem pe cale să devenim oameni fermi și puternici din punct de vedere emoțional.

Dacă aceasta este calea pe care vreți să mergeți, întrebați-vă: „În ce situații aș putea să-mi cumpăr mai des liniștea?"

Exercițiul nr. 49

PUNEȚI-VĂ ÎN LOCUL ALTORA

Când cineva te insultă, te urăşte sau altele asemenea... priveşte sufletul acelui om. Pătrunde înăuntrul lui. Vezi ce fel de om este. Îţi vei da seama că nu trebuie să te străduieşti prea mult ca să-l impresionezi.
— MARCUS AURELIUS

Adesea ne grăbim să judecăm oamenii.

- Un tată, în tren, care nu le spune copiilor săi gălăgioşi să facă linişte – ne gândim că nu are nici cea mai vagă idee despre cum să fie tată.
- Şoferul care trece pe roşu – ne grăbim să îl judecăm drept un nemernic.
- Mama care-şi ceartă copiii pe terenul de joacă – ne gândim că şi-a pierdut controlul.

În cele mai multe cazuri nu ştim prea multe despre cealaltă persoană, şi, cu toate acestea, o judecăm şi ne plângem de ea.

Stoicii ne sfătuiesc să ne punem în locul celorlalţi şi să privim din perspectiva lor înainte de a-i judeca.

Să pătrundem în minţile lor, spune Marcus Aurelius, şi să vedem ce fel de oameni sunt; ce îi frământă şi ce le stârneşte iubirea şi admiraţia. „Imaginează-ţi sufletul lor în stare nudă." Trebuie să încercăm să privim din perspectiva lor înainte de a-i judeca.

Pentru stoici e mai important să iubească decât să fie iubiţi. Se antrenează să facă faţă oamenilor dificili, mai ales pentru a evita să răspundă impulsiv şi cu mânie.

De aceea ar trebui să încercăm să ne punem în locul acelor oameni şi să ne străduim să înţelegem motivele din spatele acţiunilor pe care le întreprind. Poate le vom găsi temeiurile. Poate îi vom înţelege. Şi poate vom conchide că au greşit.

Vă aduceți aminte de tatăl cu copiii gălăgioși din tren? Cel despre care credeam că nu are nici cea mai vagă idee despre cum să fie tată? Bine. Dați-mi voie să vă spun o poveste scurtă despre acest om și copiii lui.

Stătea pe bancheta din tren, cu fața în palme, și arăta precum întruparea suferinței. Cei doi copii ai lui fugeau încolo și încoace și strigau din toți rărunchii. Oamenii încep să fie deranjați. Desigur, ne putem supăra, crezând că tatăl ar trebui să aibă mai multă grijă de copiii săi. Ne putem ridica ca să-i spunem bărbatului:

— Scuzați-mă, domnule, copiii dumneavoastră sunt foarte gălăgioși. Puteți, vă rog, să îi liniștiți?

— Ah, îmi pare rău! răspunde el. Nu știu ce să fac. Tocmai ne-am întors de la spitalul unde a murit mama lor.

Vai de mine!

Ce schimbare de perspectivă, nu-i așa?

Îi judecăm pe oameni, dar nu știm în ce situație se află. Nu știm povestea lor, nu știm de ce fac ceea ce fac. De fapt, nu știm nimic despre ei.

Să urmăm sfatul stoicilor și să reflectăm întotdeauna câteva momente înainte de a-i judeca pe ceilalți. Puneți-vă în locul lor și gândiți-vă la posibilele motive pentru care se comportă așa cum se comportă. Poate că și voi ați face la fel dacă ați fi în aceeași situație. Cine știe?

Exercițiul nr. 50

ALEGEȚI-VĂ CU ÎNȚELEPCIUNE PRIETENII

Evită să te înfrățești cu cei dezinteresați de filozofie. În cazul în care ești totuși nevoit, ai grijă să nu te cobori la nivelul lor, căci, dacă un om este murdar, prietenii lui nu au cum să nu se murdărească și ei puțin, indiferent cât de curați au fost la început. — EPICTET

Nu putem să alegem întotdeauna oamenii cu care avem de-a face. De aceea stoicii ne oferă atât de multe strategii pentru a face față oamenilor dificili.

Putem alege totuși, într-o anumită măsură, oamenii pe care îi păstrăm în jurul nostru. Putem alege cu cine vrem să ne petrecem cea mai mare parte a timpului liber. Putem alege la ce evenimente să participăm și cine să ne însoțească.

Așa cum spunea Epictet, dacă anturajul nostru este murdar, s-ar putea să ne murdărim și noi. Acesta este motivul pentru care Seneca ne avertizează că viciile sunt molipsitoare – se întind ca un incendiu în pădure, aproape pe neobservate.

Presiunea pe care o exercită grupul se vede în primul rând în faptul că începem să facem lucruri pe care de obicei nu le-am face. Ne comportăm dintr-odată contrar valorilor noastre. Ne adaptăm oamenilor de care ne înconjurăm. Poate ați mai auzit faimoasa frază a lui Jim Rohn: „Sunteți o medie a celor cinci oameni cu care vă petreceți cel mai mult timp".

Prin urmare, trebuie să ne alegem cu atenție prietenii. Au puterea să ne tragă în jos sau în sus, în funcție de felul cum sunt. Fie devenim mai buni datorită oamenilor cu care ne petrecem timpul, fie devenim mai răi din cauza lor.

„Evită să stai la aceeași masă cu oameni de joasă speță. Cei care nu sunt modești nici înainte să bea capătă o nerușinare nemărginită la băutură." Seneca are dreptate. Soluția lui?

„Întovărășește-te cu oameni care te pot face mai bun."

Poate e vorba de persoane pe care le iubiți, dar care vă trag în jos cu atitudinile lor, chiar și atunci când nu au băut nimic. Sunt leneșe. Nu le pasă prea mult de normele morale. Nu sunt interesate să devină oameni mai buni, și cu atât mai puțin interesate de stoicism. Consideră că este cea mai plictisitoare și agasantă învățătură pe care le-ați împărtășit-o vreodată.

Ce-i de făcut cu astfel de oameni? Epictet spune: „Cheia este să păstrezi în jurul tău doar oameni care te ridică și a căror prezență scoate la iveală ce este mai bun în tine".

Prin urmare, fie sunt dispuși să se schimbe în bine, fie vă petreceți mai puțin timp cu ei. Dacă prietenii voștri nu vă fac mai buni, nu vă încurajează să avansați și nu vă sprijină în încercarea voastră ambițioasă de perfecționare morală, atunci este momentul să vă căutați alți prieteni.

Nu e nevoie să rupeți relațiile de tot și să nu-i mai vedeți niciodată, dar puteți să petreceți în mod conștient mai puțin timp cu ei. De altfel, puteți întotdeauna vorbi cu alți oameni, dintre care unii vor fi numai ochi și urechi, dornici să afle ce ați citit, să vă cunoască ideile și activitățile.

Seneca ne sfătuiește și să ne petrecem mai puțin timp cu oamenii care se plâng mereu: amicul „care este întotdeauna supărat și se vaită de orice este un dușman al liniștii tale".

Pe lângă faptul că ar trebui să ne petrecem *mai puțin* timp cu cei care se plâng și cei care ne trag în jos, ar trebui să încercăm să ne petrecem *mai mult* timp cu oamenii care ne pot face mai buni. E mult adevăr în această idee, căci dacă vă petreceți timpul cu un om exemplar aveți mai multe șanse să semănați cu el.

Unde găsiți oameni care să vă ajute să deveniți mai buni? Fiți creativi. Încercați un curs de yoga, participați la prelegerile TED sau la alte prelegeri, înscrieți-vă într-un club de lectură, urmați un curs de limbi străine sau altele asemenea. Sunt sigur că sunt mulți oameni de la care aveți de învățat.

Nu uitați însă că și voi puteți fi agasanți. Cu toții mai dăm greș. Așadar, când vrem să ne înconjurăm de oameni mai

buni, să nu uităm că şi noi avem defectele noastre. Facem greşeli, nu suntem întotdeauna drepţi şi putem fi pisălogi. Nu uitaţi aceste lucruri!

În concluzie, ideea de a vă alege înţelept oamenii de care vă înconjuraţi nu se referă doar la cei alături de care vă petreceţi cea mai mare parte a timpului, ci este şi un îndemn să nu vă pierdeţi timpul preţios. Tentaţia şi oamenii care vă irosesc timpul sunt peste tot, aşa că trebuie să fim atenţi la ce facem şi alături de cine stăm.

În general, dacă vreţi să atingeţi sinele cel mai înalt, înconjuraţi-vă de cei mai buni oameni. Dacă vreţi să ocoliţi mânia şi iritarea, nu vă petreceţi timpul cu oameni care vă pot mânia sau irita.

Exerciţiul nr. 51

NU-I JUDECAŢI PE CEILALŢI

Cineva se grăbeşte când se spală; nu spune că se spală prost, ci în grabă. Cineva bea mult vin; nu spune că bea prost, ci mult. Până nu le afli motivele, de unde ştii că acţiunile lor sunt vicioase? Nu vei ajunge astfel să ai o percepţie clară asupra unui lucru, ci să-ţi dai acordul pentru un lucru diferit. — EPICTET

Minţile noastre se grăbesc să judece.

Etichetăm oamenii fără să avem informaţii despre ei. Avem prejudecăţi. A, e profesor! A, e femeie! Vai, uite ce pantofi are!

Observăm greşeli cu nemiluita la alţii.

De cele mai multe ori nu *vrem* să-i judecăm pe ceilalţi aşa de repede, se întâmplă mai degrabă automat. Judecăţile de valoare apar ca prin minune în minţile noastre.

Trebuie să ne asumăm însă responsabilitatea pentru aceste judecăţi, fiindcă putem alege dacă le adoptăm sau nu. Aşadar, chiar dacă mintea ne spune că cineva nu este un tată bun

pentru că nu stă cu ochii pe copii, putem alege dacă acceptăm această idee sau nu.

Aveţi puterea să luaţi o pauză şi să analizaţi obiectiv situaţia. Ce ştiţi despre acest bărbat? Care este situaţia mai exact?

Refuzaţi să acceptaţi tot ce nu este obiectiv. Rămâneţi doar la fapte şi descrieţi în mod neutru situaţia, fără să-i adăugaţi judecăţi de valoare.

Ţineţi minte că sunteţi liberi doar dacă puteţi privi evenimentele exterioare cu indiferenţă. Să adăugăm o judecată de valoare unui eveniment nu este deloc indiferenţă.

Trebuie să facem deosebirea între fapte şi judecăţile noastre de valoare. Care sunt faptele? Ce am adăugat?

Cheia reuşitei este să ne amânăm reacţia. „Aşteaptă puţin, senzaţie... lasă-mă să te supun unui test."

Şi acum, în loc să testaţi senzaţia – care îndeobşte nu este importantă –, vă amintiţi de ţelul vostru în viaţă. Dacă aţi luat în serios măcar câteva dintre recomandările stoicilor, atunci ţelul vostru este să deveniţi mai buni, să vă perfecţionaţi şi să vă manifestaţi sinele cel mai înalt.

Filozofia trebuie „să stârpească păcatele tale, nu să le certe pe ale altora".

Seneca ne aminteşte aici care este scopul filozofiei: vrem să dăm la o parte defectele. Concentrarea vizează interiorul – să deveniţi mai buni şi să-i lăsaţi pe ceilalţi să-şi îndeplinească singuri această sarcină. Fiecare trebuie să meargă pe propriul drum.

Defectele voastre se află sub controlul vostru. Defectele altora, nu. Înlăturaţi propriile defecte şi lăsaţi-i pe ceilalţi să le înlăture singuri pe ale lor.

Nu trebuie să uităm de ce am pornit iniţial pe calea filozofiei: pentru a fi oameni mai buni. Nu este un instrument pentru a-i corecta pe ceilalţi, fiindcă asta ar aduce doar durere şi suferinţă.

Lăsaţi-i pe cei din jur să-şi vadă de defectele lor. Nimic din ce ne învaţă stoicismul nu ne dă dreptul să-i judecăm, ci doar

să-i acceptăm şi să-i iubim aşa cum sunt. Să ne concentrăm asupra interiorului. Avem destule de corectat în noi.

Acum luaţi o pauză şi imaginaţi-vă cum ar fi lumea dacă ne-am abţine cu toţii de la judecăţi pripite şi ne-am concentra mai degrabă pe înlăturarea propriilor defecte. Ce vedeţi?

Exerciţiul nr. 52

FACEŢI BINE, NU VĂ MULŢUMIŢI DOAR SĂ NU FACEŢI RĂU

Adesea nedreptatea sălăşluieşte în ceea ce nu faci, nu doar în ceea ce faci. — MARCUS AURELIUS

Desigur, e grozav dacă nu vă terorizaţi colegii. Dar, dacă staţi şi priviţi sau poate chiar râdeţi la o remarcă răutăcioasă a unui coleg agresiv, atunci nu sunteţi mai buni decât el.

Opriţi comportamentul imatur; interveniţi, ajutaţi persoana agresată. Puţin curaj, faceţi ceea ce trebuie!

Răul triumfă atunci când cetăţenii buni refuză să se implice. O maximă faimoasă spune: „Singurul lucru de care are nevoie răul ca să triumfe este ca oamenii buni să nu facă nimic".

Nu vă număraţi printre cei care nu fac nimic! Nu aveţi nimic de pierdut. Dacă daţi un exemplu, mulţi vă vor urma. Oamenii au nevoie de un lider. Fiecare din voi poate fi acel lider.

Sunt sigur că aţi fost martori la scena când un om prost-crescut enervează pe toată lumea.

E clasic. Toţi se uită la această pacoste de om şi se mânie în sinea lor, dar nimeni nu pune capăt nebuniei până când nu intră un erou în scenă, care se duce la mojic şi îi face o observaţie, iar apoi, *voilà*, problema se rezolvă.

Oricine ar fi putut să facă asta. Nimeni n-a socotit însă că el este cel în măsură să o facă, sau nimeni nu a avut curajul să-l înfrunte pe derbedeu.

Nu întotdeauna apare însă un erou, iar nebunia continuă până la sfârşitul jocului, până la terminarea filmului sau până când ajungeţi acasă, după o seară iritantă.

Ştiu că nu e uşor să înfruntaţi oamenii agasanţi, mai ales când sunt periculoşi – nimeni nu vă cere, desigur, să ţineţi piept unui cuţitar.

Începeţi cu mărunţişuri. Persoana care mestecă zgomotos lângă voi în tren. Colegul căruia îi miroase gura. Sau tipul din saună care nu închide uşa.

Mi-au fost necesare două minute foarte lungi şi ceva consum nervos ca să îl rog pe acel tip să închidă uşa de la saună. În loc să-l rog imediat să închidă uşa, m-am luptat cu mine două minute, m-am enervat puţin, apoi mi-am dat seama cât de ridicole au fost comportamentul şi gândurile mele.

Data viitoare voi cere mai repede ceea ce mi se pare că este de bun-simţ. Vă rog să staţi la coadă ca toţi ceilalţi. Vă rog să daţi volumul mai încet. Vă rog să închideţi uşa.

Sunt de acord că poate părea o obsesie pentru control. Dar nu e oare mai bine să înfruntaţi problema, să riscaţi o situaţie jenantă, poate chiar să ajutaţi o persoană în loc să vă enervaţi şi să vă mâniaţi în sinea voastră fără a face nimic?

E nostim cum alegem să ne înfuriem pe străini în loc să-i rugăm politicos să se oprească. Ryan Holiday o spune foarte bine: „Nu vrem doar ca oamenii să fie mai buni, ne aşteptăm ca totul să se întâmple ca prin minune – să-i schimbăm prin simpla noastră voinţă, privindu-i insistent şi furios".

Marcus Aurelius ne aminteşte să folosim raţiunea în astfel de situaţii: „Eşti mânios când subsuorile sau respiraţia cuiva miros urât? Ce rost are? Dacă are o asemenea gură sau subsuori, va emana un miros. Spui că are raţiune şi ar trebui să-şi dea seama că îi deranjează pe ceilalţi. Ei bine, şi tu ai raţiune, felicitări! Aşa că foloseşte-ţi raţiunea naturală pentru a o trezi pe a lui; arată-i, explică-i. Dacă te ascultă, îl vei vindeca fără mânie inutilă. Nu-i nevoie de drame sau de spectacole".

Pentru mine e totuna, am spune. E mai uşor să nu zic nimic şi să mă supăr decât să fiu curajos, să înfrunt situaţia şi apoi să fiu poate fericit de rezultat.

În calitate de stoici aspiranţi însă, ar trebui să ne adunăm tot curajul şi să încercăm să salvăm situaţia pentru toţi participanţii. Dacă vouă v-ar mirosi gura, n-aţi vrea să aflaţi asta? Dacă aveţi un miros neplăcut, nu aţi vrea să ştiţi?

E posibil ca persoana agasantă să nu-şi dea seama că se poartă nepotrivit. De ce să nu-i spuneţi cum stau lucrurile şi să-i daţi şansa să se schimbe? Şi să vă daţi totodată şansa de a avea linişte sufletească?

Nu este suficient să nu faceţi rău. Trebuie să fim o forţă a binelui în lume, chiar şi în situaţii de mică importanţă. Atât cât putem.

Exerciţiul nr. 53

SPUNEŢI DOAR CE NU TREBUIE SĂ RĂMÂNĂ NESPUS

Tăcerea să fie ţelul tău în cea mai mare parte a timpului; spune doar ce este necesar şi fii concis. Vorbeşte în rarele ocazii când eşti chemat să vorbeşti, dar niciodată despre banalităţi precum gladiatori, cai, sporturi, mâncare şi băutură – adică lucruri comune. Mai presus de toate nu bârfi oamenii ridicându-i în slăvi, învinuindu-i sau comparându-i. — EPICTET

Data viitoare când vorbiţi cu alţi oameni, luaţi aminte la conversaţie. Veţi observa că toţi vorbesc despre ei înşişi. Indiferent de tema discuţiei, toţi vor aduce în conversaţie momente din propria viaţă.

Asta facem. Ne place să vorbim despre noi înşine. Nu ascultăm cu adevărat ce se spune, ci ne pregătim să ne vină rândul.

Iar dacă vorbim despre alţii aproape sigur e vorba despre ceva ce ei nu fac bine. Bârfim. Ne comparăm cu ceilalţi în privinţe în care credem noi că suntem mai buni. Dacă ne gândim puţin, nu e drept să bârfim şi să judecăm nişte oameni care nu sunt prezenţi şi nu pot să se apere.

Stoicii sunt categorici în această privinţă: nu bârfiţi. Nu învinuiţi. Nu vă plângeţi. Nu vorbiţi prea mult, mai ales despre lucruri care nu sunt semnificative.

„În conversaţia pe care o porţi nu lungi prea mult poveştile despre faptele şi aventurile tale." Epictet este strict: nu exageraţi cu poveştile. „Doar pentru că ţie îţi place să-ţi povesteşti aventurile nu înseamnă că şi alţii simt aceeaşi plăcere când le ascultă."

Nimeni nu vrea să audă poveştile voastre înflorite despre liceu, sporturi şi petreceri. Este un obicei agasant şi egocentric. Probabil vă simţiţi minunat pentru că sunteţi în centrul atenţiei – dar cum credeţi că se simt ceilalţi? Sigur, zâmbesc şi nu spun prea multe, dar cum se simt cu adevărat?

Marcus Aurelius ne sfătuieşte să vorbim doar despre ce socotim că este drept şi s-o facem întotdeauna cu bunătate, modestie şi sinceritate.

Ideea este să vorbiţi doar atunci când sunteţi siguri că ceea ce spuneţi nu ar fi rămas mai bine nespus.

De asemenea, puneţi în practică ceea ce povăţuiţi. Vorbiţi mai mult prin acţiuni decât prin cuvinte.

Această idee este foarte simplu de aplicat. Participaţi la o conversaţie mai ales cu intenţia de a asculta. Luaţi aminte la ce se vorbeşte. Conştientizaţi pornirea pe care o veţi avea de a spune ceva (probabil despre voi), apoi spuneţi acel lucru doar dacă nu ar rămâne mai bine nespus.

Conectaţi-vă cu oamenii. Nu vă daţi în spectacol. Lăsaţi-i pe ei să vorbească mai mult. Ascultaţi cu plăcere.

Exercițiul nr. 54

ASCULTAȚI CU INTENȚIA DE A ÎNȚELEGE

Fă-ți obiceiul de a asculta cu atenție ce spune altcineva, precum și de a pătrunde, pe cât se poate, în mintea vorbitorului. — MARCUS AURELIUS

Stoicii ne sfătuiesc să ascultăm mai degrabă decât să vorbim. Și, dacă ascultați, ar trebui să fiți atenți la ce se spune ca să înțelegeți ce încearcă să comunice vorbitorul. Astfel veți recunoaște valorile și autonomia celeilalte persoane.

Când participați la o conversație, scopul este să înțelegeți ce încearcă să vă spună celălalt. Ascultați cu intenția de a înțelege. Se cheamă *ascultare empatică* și vă va îmbunătăți foarte mult relațiile cu cei din jur.

Rezistați tentației de a vorbi. Acceptați că o parte din voi vrea mereu să răspundă pe loc și să adauge ceva la conversație. Adesea nu e însă nevoie, ba chiar dăunează discuției. Marcus Aurelius descrie situația foarte bine: „În conversație, trebuie să asculți cu mare băgare de seamă ce se spune, iar în ce privește impulsul, să-ți dai seama ce urmări are; în acest al doilea caz, să vezi îndată spre ce scop tinde impulsul, iar în primul caz să fii foarte atent la ce încearcă oamenii să spună".

Întrebarea principală trebuie să fie: Ce încearcă să exprime celălalt?

Ascultați ce se spune și luați aminte și la emoțiile ce însoțesc cuvintele. Între voi și vorbitor se va crea astfel o conexiune mai bună și o să vă înțelegeți mai bine.

Vă mai aduceți aminte cine a întemeiat stoicismul? Vă amintiți de Zenon din Kition, bărbatul cu naufragiul? Biograful grec Diogenes Laertios a scris că Zenon i-a spus unui tânăr a cărui gură vorbea parcă singură: „Avem două urechi și doar o singură gură ca să ascultăm mai mult și să vorbim mai puțin".

În timpul unei conversaţii, impuneţi-vă să vă stăpâniţi. Număraţi-vă printre cei care mai degrabă ascultă şi spun doar lucruri ce aduc valoare discuţiei. Oamenii vor avea de câştigat de aici, chiar dacă nu vor recunoaşte. Voi vă veţi îmbunătăţi nu doar abilitatea de asculta cu empatie, ci şi talentul de a conversa şi de a observa, precum şi relaţiile cu ceilalţi.

După cum inspirat spunea Zenon, „Mai bine să ţi se poticnească picioarele decât limba".

Exerciţiul nr. 55

CONDUCEŢI PRIN PUTEREA EXEMPLULUI

Nu mai pierde timpul dezbătând cum ar trebui să fie un om bun. Fii un om bun! — MARCUS AURELIUS

Conduceţi prin acţiunile voastre. Fiţi un exemplu. Un model activ este mult mai bun decât o prelegere.

Nu daţi poveţe, ci demonstraţi fără vorbe. Începeţi cu chipul din oglindă. „Acţionează potrivit principiilor tale", spune Epictet. „De pildă, la un ospăţ nu spune cât ar trebui să mănânce cineva, ci mănâncă tu atât cât trebuie."

Este un mare pericol, spune el, să vorbeşti despre ce ai învăţat, căci există posibilitatea de a scoate la iveală ceva ce nu a fost încă digerat. „Nici măcar oile nu scot înapoi iarba ca să le arate păstorilor cât de mult au mâncat; dar, după ce înăuntru are loc digestia, obţinem ca rezultat lână şi lapte."

Tot astfel nu ar trebui să vorbim despre ce nu este încă pe de-a-ntregul „digerat", ci să ne evidenţiem prin faptele care rezultă din asimilarea teoriei. Prin urmare, nu povestiţi ce aţi învăţat, ci arătaţi.

Când cineva vă tratează nepoliticos puteţi arăta ce aţi învăţat răspunzând cu bunătate şi înţelegere. Dacă răspundeţi tot cu impolitеţe, asta dovedeşte că nu aţi învăţat încă nimic. Sunteţi la fel ca celălalt.

Dacă reuşiţi să rămâneţi calmi şi chibzuiţi, precum şi să alegeţi un răspuns plin de toleranţă şi empatie, atunci daţi un exemplu. Probabil îl vor urma şi alţii – poate şi cel care a greşit.

Stoicii susţin că trebuie să stabilim norme, iar apoi să trăim în acord cu ele. Este rostul filozofiei să examineze şi să aprobe aceste norme, „dar menirea unei persoane cu adevărat bune este să aplice aceste norme atunci când le cunoaşte".

Epictet nu putea fi mai clar de atât – trebuie să trăim după standardele pe care le-am asimilat.

V-a plăcut vreuna dintre ideile prezentate în această carte? Aţi fost de acord cu unele dintre ele? Atunci fiţi acea persoană cu adevărat bună care pune în aplicare ceea ce ştie.

Întrebaţi-vă: „Cine vreau să fiu în această lume?"

Apoi trăiţi în acord cu răspunsul dat. Dacă vreţi să fiţi buni, atunci fiţi buni. Dacă vreţi să fiţi răbdători, atunci fiţi răbdători. Dacă vreţi să fiţi cinstiţi, atunci fiţi cinstiţi.

Dacă trăiţi potrivit convingerilor şi standardelor voastre, vă veţi afla într-o stare de armonie numită *consonanţă cognitivă*. Gândiţi într-un anumit fel şi tot aşa vă şi purtaţi. E o senzaţie minunată!

Puneţi în aplicare ceea ce socotiţi că este bine.

Conduceţi prin puterea exemplului şi alţii vă vor urma. Oamenii urmează mai degrabă acţiunile decât sfaturile. Demonstraţi mereu că ceea ce gândiţi este ceea ce trebuie făcut. Aşa cum se spune, fiţi schimbarea pe care vreţi să o vedeţi în lume!

„Nu mai pierde timpul dezbătând cum ar trebui să fie un om bun. Fii un om bun!“

Mulţumiri

În primul rând aş dori să îţi mulţumesc ţie, cititorule, pentru că i-ai dat unui autor necunoscut, care publică prima sa carte, şansa de a spune ce are de spus. *Îţi mulţumesc* pentru timpul acordat şi apreciez şansa oferită.

Lui Nils, fratele, partenerul de afaceri şi prietenul meu: un cald *mulţumesc* pentru sprijinul tău extraordinar. Fără ajutorul tău această carte nu ar fi apărut.

Pentru Anastasia, artista noastră greacă: *efharisto* pentru desenele tale minunate, care dau savoare cărţii.

Ryan Holiday, nu mă cunoşti, dar sunt unul dintre cei mulţi pe care i-ai ajutat să se apropie de această filozofie minunată. *Mulţumesc* pentru inspiraţie şi pentru munca depusă.

Le mulţumesc tuturor oamenilor care m-au sprijinit în această călătorie anevoioasă. A meritat din plin toate eforturile.

Vă mulţumesc!

Bibliografie selectivă

Diogenes Laertius, *Lives of the Eminent Philosophers*, vol. 2, traducere de R.D. Hicks, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1925.

Epictetus, *Discourses*, http://classics.mit.edu/Epictetus/discourses.html.

Epictetus, *Enchiridion*, traducere de George Long, Dover Publications, New York, 2004.

Evans, Jules, *Seneca and the Art of Managing Expectations*, https://www.cbu.ca/wp-content/uploads/2017/01/8-Why-is-it-important-to-Manage-our-Expectations.pdf.

Frankl, Viktor, *Man's Search for Meaning*, Beacon Press, Boston, MA, 2006.

Hadot, Pierre, *Philosophy as a Way of Life*, editor Arnold I. Davidson, Blackwell, Cambridge, MA, 1995.

Hadot, Pierre, *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius*, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1998.

Holiday, Ryan, *The Obstacle Is the Way: The Art of Turning Adversity to Advantage*, Profile Books, London, 2015.

Holiday, Ryan, şi Stephen Hanselmann, *The Daily Stoic: 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living*, Portfolio, New York, 2016.

Irvine, William B., *A Guide to the Good Life*, Oxford University Press, New York, 2008.

Johnson, Brian, https://www.optimize.me/plus-one/how-to-high-five-your-inner-daimon/.

Katie, Byron, şi Stephen Mitchell, *Loving What Is: Four Questions that Can Change Your Life*, Harmony Books, New York, 2002.

Long, A. A., *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*, Clarendon Press, Oxford, 2002.
Marcus Aurelius, *Meditations*, Penguin Group, London, 2006.
Millman, Dan, *Way of the Peaceful Warrior: A Book that Changes Lives*, New World Library, Novato, CA, 2000.
Musonius Rufus, *The Lectures and Sayings of Musonius Rufus*, traducere de Cynthia King, Createspace, 2011.
Pigliucci, Massimo, *How to Be a Stoic: Ancient Wisdom for Modern Living*, Rider, London, 2017.
Robertson, Donald, *Stoicism and the Art of Happiness: Ancient Tips for Modern Challenges*, Hodder & Stoughton, London, 2013.
Robertson, Donald, *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT)*, Karnac, London, 2010.
Seneca, *Dialogues and Letters*, editat și tradus de C.D.N. Costa, Penguin Group, London, 2005.
Seneca, *Letters from a Stoic*, Penguin Group, London, 2004.
Seneca, *Moral Essays*, vol. 1, tradus de John W. Basore, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1928.
Stephens, William O., „Stoic Ethics", *Internet Encyclopedia of Philosophy*, http://www.iep.utm.edu/stoiceth/.
Taleb, Nassim N., *Antifragile: Things that Gain from Disorder*, Random House, New York, 2012.

Pentru citatele în limba română au fost folosite următoarele traduceri:

Hans von Arnim (ed.), *Fragmentele stoicilor vechi*, traducere de Filotheia Bogoiu și Cristian Bejan, Humanitas, București, 2016.
Epictet, *Manualul*, traducere de Ioana Costa, Editura Seneca Lucius Annaeus, București, 2015.
Epictet, *Diatribe: Cartea I*, traducere de Andreea Ștefan, Editura Seneca Lucius Annaeus, București, 2018.
Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși*, traducere de Cristian Bejan, Humanitas, București, 2020.
Seneca, *Dialoguri*, 2 vol., traducere de Ioana Costa, Vichi-Eugenia Dumitru și Ștefania Ferchedău, Polirom, Iași, 2004.
Seneca, *Hercule scos din minți*, traducere de Traian Diaconescu, Editura Seneca Lucius Annaeus, București, 2019.
Seneca, *Scrisori către Luciliu*, traducere de Gheorghe Guțu, Humanitas, București, 2020.

Vreți mai mult?

Eu și fratele meu, Nils, suntem cititori împătimiți și încercăm să devenim în fiecare zi mai buni. Stoicismul ne este de ajutor, la fel ca psihologia pozitivă și dorința de a depăși procrastinarea. Cu toate acestea, mai avem încă de luptat, dar nu renunțăm. Trebuie să ne ridicăm, să ne scuturăm de praf, să privim înainte și mergem mai departe.

Scriem pentru o mică armată de oameni remarcabili pe site-ul NJlifehacks. com și împărtășim cele mai utile informații pe care le găsim în lumea asta agitată.

Dacă vreți să ne fiți alături și să primiți în fiecare săptămână articole noi, înregistrați-vă pe NJlifehacks.com. De asemenea, îmi puteți trimite un e-mail la adresa jonas@njlifehacks. com în care să-mi scrieți că doriți să vă alăturați (precizați doar „Fresh Articles“ în subiectul e-mailului).